



Universidade de Aveiro
2015

Departamento de Comunicação e Arte

**Joana Raquel da Rocha
Teixeira**

Música100Idade

Projeto de Música na Comunidade no Centro Social de Calendário



Universidade de Aveiro
2015

Departamento de Comunicação e Arte

**Joana Raquel da Rocha
Teixeira**

Música100idade

Projeto de Música na Comunidade no Centro Social de Calendário

Dissertação apresentada à Universidade de Aveiro para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Mestre em Ensino de Música, realizada sob a orientação científica do Professor Doutor Paulo Maria Rodrigues, Professor Auxiliar do Departamento de Comunicação e Arte da Universidade de Aveiro

o júri

Presidente

Professora Doutora Sara Carvalho Aires Pereira
Professora Auxiliar, Universidade de Aveiro

Vogais

Doutora Ana Luísa Setas Veloso
Investigadora do INET-md, Polo no IPP, Escola Superior de Educação do Porto

Professor Doutor Paulo Maria Ferreira Rodrigues da Silva
Professor Auxiliar, Universidade de Aveiro

agradecimentos

Ao meu orientador, Professor Doutor Paulo Maria Rodrigues todo o apoio, incentivo, profissionalismo, a partilha de conhecimento e experiência;

Aos meus pais e irmãos o apoio incondicional ao longo de todo o meu percurso;

Ao Nuno o amor, o carinho e a paciência;

A toda a minha família que, apesar de nem sempre perto, está sempre disponível;

Ao Centro Social de Calendário que acolheu este projeto sem qualquer imposição ou limitação;

Aos utentes que aceitaram participar neste projeto, a inspiração, alegria, energia e todos os ensinamentos para a vida. A participação mesmo nos dias de frio e chuva em que queriam ficar no quarto, ou mesmo quando estavam mais cansados;

À Dra. Andreia e à Dra. Catarina a disponibilidade, a partilha de conhecimentos e a ajuda para a concretização deste projeto;

A todas as funcionárias do Centro Social de Calendário, a forma simpática como sempre me acolheram, a boa disposição e o apoio sempre que necessário;

À Marta Matos, a paciência e a dedicação com que desenhou o logótipo do projeto *Música100Idade*;

A todos os colegas de Música, Comunidade e Educação o tempo e a dedicação;

A todos aqueles que de forma direta ou indireta tornaram este projeto possível.

palavras-chave

Música, comunidade, idoso, terceira idade, envelhecimento ativo, canto.

resumo

O presente documento fundamenta e relata um projeto desenvolvido ao longo de oito meses, entre novembro de 2014 e junho de 2015, no Centro Social de Calendário em Famalicão. Este projeto envolveu pessoas com idades compreendidas entre os setenta e dois e os noventa e dois anos e teve como principal objetivo promover o bem-estar dos idosos e o seu envolvimento com a música, através do canto.

keywords

Music, community, elderly people, third age, active aging, singing.

abstract

The present document describes a project developed over a period of eight months, between November 2014 and June 2015, at the Centro Social de Calendário, in Famalicão. This project involved people between seventy-two and ninety-two years of age. The goal of the project was the promotion of the elderly's well-being through an involvement with music and singing.

Índice

Introdução.....	1
Primeira Parte – Enquadramento Teórico	3
Música na Comunidade	3
Envelhecimento.....	5
O idoso institucionalizado	7
Música na terceira idade	11
Segunda Parte – Projeto Música100Idade.....	16
Introdução	16
Centro Social de Calendário.....	17
Calendarização e Metodologia	20
Calendarização	20
Recursos utilizados.....	21
Repertório.....	22
Recolha e análise de dados	23
Resumo do Diário das Sessões	25
Diário das Sessões	30
Fase 1	30
Fase 2.....	39
Projeto X – 10 de junho de 2015.....	63
Terceira Parte – Avaliação Reflexiva e Conclusão	69
Bibliografia	75
Anexos.....	77
Anexo 1 – Contacto com <i>Young@Heart</i> (Bob Cilman).....	78
Anexo 2 – Contacto com <i>A Voz do Rock</i> (Ana Bento).....	81

Anexo 3 – Reflexões dos participantes	84
Dra. Andreia Santos – Diretora Técnica Estrutura Residencial para Idosos.....	84
Dra. Ricarda Ribeiro – Assistente Social.....	86
Sílvia Barbosa – Animadora Sociocultural	87
Senhor Salgueiro – Utente.....	88
Dona Armanda – Utente	89
Anexo 4 – Proposta realizada ao CSC.....	90
Anexo 5 – Autorização para captação de som e imagem.....	91
Anexo 6 – Texto das canções	92
<i>Menina estás à janela</i> - Vitorino.....	92
<i>Cinderela</i> – Carlos Paião	93
<i>Paixão (segundo Nicolau da Viola)</i> – Rui Veloso.....	95
<i>Anda comigo ver os aviões</i> – Azeitonas.....	97
<i>Estou além</i> – António Variações	99
<i>Canção de Engate</i> – António Variações	101
Anexo 7 – Fotografias	103
Festa de Natal.....	103
Sessões	105
Sessão com colaboração dos alunos de MCE	107

Índice de Figuras

Figura 1- Entrada da Casa Sénior	17
Figura 2 - Sala de estar onde decorriam as sessões	18
Figura 3 - Logótipo Música100Idade.....	24
Figura 4 - Alunos de MCE na Casa Sénior	27
Figura 5 - Aula de MCE com o Trio Vocal Feminino da Comunidade Ucraniana de Aveiro..	28
Figura 6 - Festa de Natal.....	37
Figura 7 - Sessão dia 20 de abril.....	54
Figura 8 - Atividades desenvolvidas na Casa Sénior.....	56
Figura 9 - Almoço no DeCA.....	64
Figura 10 - Projeto X - Ensaio.....	65
Figura 11 – Projeto X - <i>Cinderela</i>	65
Figura 12 – Projeto X - <i>Anikibobó</i>	66
Figura 13 - Projeto X (Final)	67
Figura 14 - Esquema das palavras-chave do projeto	69

Índice de Gráficos

Gráfico 1 - Índice de Envelhecimento em Portugal.....	5
---	---

Índice de Tabela

Tabela 1 - Calendarização do projeto	21
--	----

Lista de abreviaturas e siglas

UC – Unidade Curricular

UA – Universidade de Aveiro

CASCI – Centro de Ação Social do Concelho de Ílhavo

CSC – Centro Social de Calendário

CMA - Community Music Activity Comission

ISME – International Society of Music Education

OMS – Organização Mundial de Saúde

ONU – Organização das Nações Unidas

IPSS – Instituição Particular de Solidariedade Social

MCE – Música, Comunidade e Educação

DeCA – Departamento de Comunicação e Arte da Universidade de Aveiro

Introdução

A ideia inicial do projeto Música100Idade surgiu numa aula de Didática da Música, Unidade Curricular¹ do Mestrado em Ensino de Música da Universidade de Aveiro². Na altura, foi solicitado aos alunos que, para elemento de avaliação, realizassem um plano de aula ou *workshop* a curto, médio e longo prazo. Eu e os meus colegas de grupo debatíamos o que iríamos planear, uma vez que no nosso grupo havia vários instrumentos diferentes e não tinha muito interesse planearmos uma aula de instrumento. Por outro lado, nenhum de nós era do curso de Formação Musical e por isso também não fazia sentido planearmos uma aula de turma dessa disciplina. Foi então que tive a ideia de elaborarmos um plano de um *workshop* de Música na Terceira Idade, e mais do que isso, colocá-lo em prática. Esta sugestão teve uma boa receção por parte dos meus colegas, mesmo sabendo que a tarefa seria mais complexa do que fazendo um trabalho unicamente teórico.

Em 2013, eu trabalhava no Centro de Acção Social do Concelho de Ílhavo³ com crianças de idades compreendidas entre os três e os cinco anos, mas tinha conhecimento que este centro tinha também estrutura de apoio a idosos. Neste sentido, decidi fazer a proposta ao CASCI que a aceitou de imediato e, assim, no dia 26 de abril de 2013 tive a minha primeira experiência com a música na terceira idade. Quando reflito sobre o que me levou a começar esta viagem, penso na imensidão de sentimentos que me preencheram e que me fizeram desejar este projeto e torná-lo real. Recordo-me que achei fantástica a reação dos idosos à música, a forma como se mexiam, mesmo aqueles que tínhamos visto no dia anterior na aula de ginástica completamente imóveis, a alegria com que cantavam e tocavam os instrumentos que tínhamos feito especialmente para eles com materiais do seu quotidiano. No final daquela sessão, uma senhora veio ter connosco em lágrimas, agradecendo o tempo, carinho e atenção que dispensamos com o pai dela. Disse-nos ainda que o pai estava naquele lar, apesar de serem do Algarve, e que por esse motivo não o podia visitar tantas vezes quanto desejava, o que tornava a nossa presença ainda mais significativa.

Foi nesse dia que decidi que o meu Projeto Educativo teria de seguir aquele caminho.

¹ UC

² UA

³ CASCI

O presente documento pretende enquadrar, relatar e refletir o projeto que desenvolvi ao longo de oito meses no Centro Social de Calendário⁴ em Vila Nova de Famalicão, entre novembro de 2014 e junho de 2015. Na primeira parte, faço o enquadramento teórico de temas abordados no âmbito do projeto: música na comunidade, envelhecimento e envelhecimento ativo, a institucionalização dos idosos e a música na terceira idade. Na segunda parte, abordo o projeto propriamente dito, sua caracterização e da instituição que o acolheu, as metodologias utilizadas e a sua calendarização. Para concluir, faço uma reflexão sobre o impacto do projeto e a análise dos comentários feitos pelos participantes e as minhas considerações finais.

⁴ CSC

Primeira Parte – Enquadramento Teórico

Música na Comunidade

A designação “Música na Comunidade” comporta um leque tão vasto de atividades que se torna complexo criar uma definição suficientemente objetiva e abrangente.

No universo que envolve a “Música na Comunidade” é possível incluir atividades tão diversificadas como música com idosos, reclusos, doentes em ambiente hospitalar, comunidades desfavorecidas, mas, também bandas filarmónicas, ranchos folclóricos, orquestras e coros, diversos projetos educativos extracurriculares ligados a bebés, crianças e jovens nas suas mais diversas faixas etárias, entre outros.

Trata-se de um campo de investigação recente e em amplo desenvolvimento e segundo Higgins (2012), as atividades a que chamamos Música na Comunidade são demasiado diversas, complexas, multifacetadas e contextuais para serem reunidas num significado universal.

Para este autor, a designação Música na Comunidade pode ser vista segundo três perspetivas:

- Música de uma comunidade;
- Música feita em comunidade;
- Uma intervenção musical ativa envolvendo um líder ou facilitador e uma comunidade de participantes.

A primeira perspetiva relaciona-se com a identidade musical de uma comunidade em particular e está associada à ideia de tradição. Higgins (Idem p.4) dá como exemplo o *Samba-reggae*, específico das comunidades de Salvador (Bahia, Brasil). Em Portugal poderia, eventualmente, considerar-se o *Cante Alentejano*.

A segunda perspetiva, *música feita em comunidade*, remete para o fazer parte ou o estar exposto a um determinado tipo de prática musical. Neste ponto de vista, podemos incluir, por exemplo, bandas filarmónicas ou coros amadores de uma determinada comunidade.

Na terceira perspetiva, Higgins (2012) sugere um conceito baseado numa intervenção intencional associada a um conhecimento musical de um líder ou facilitador que conduz as experiências musicais de uma comunidade em ambientes em que não existe uma educação

musical formal e *curricula* estabelecidos. Estas experiências musicais são focadas essencialmente nas pessoas e na sua participação, no contexto em que se inserem, na diversidade e igualdade de oportunidades.

Esta é a perspetiva que tende a consolidar-se como a principal na definição de Música na Comunidade e é nessa base que se alicerça a experiência do projeto que relato neste documento, onde fui facilitadora das sessões realizadas no CSC.

A *Community Music Activity Commission*⁵, fundada pelo norueguês Einar Solbu em 1988, bem como a *International Society of Music Education*⁶, na qual a CMA se insere, têm-se revelado como um importante meio de investigação e difusão da Música na Comunidade. Segundo Higgins (2012), esta ligação da CMA ao ISME tem vindo a influenciar o desenvolvimento de projetos de Música na Comunidade internacionalmente, devido à partilha de experiências através dos seminários organizados pelas duas instituições. Aliás, a CMA define como principais objetivos: promover a troca de informação em áreas relevantes ligadas à música na comunidade, incentivar a discussão e o diálogo sobre diferentes perspetivas atuais da música na comunidade bem como uma interação e cooperação internacional, possibilitar o diálogo entre músicos e educadores sobre assuntos relacionados com este tema e divulgar as investigações e informações relevantes. A CMA “acredita que todos têm o direito e a capacidade de fazer, criar e disfrutar da sua própria música”⁷.

Num destes seminários, ocorridos em Toronto no ano 2000, foram estabelecidos os catorze princípios que sustentam a prática da música na comunidade. Estes princípios, fortemente conotados por ideais sociais e políticos, têm como base a igualdade de oportunidades, valores como o respeito e a compreensão, a descentralização, a acessibilidade, a individualidade e a participação ativa na prática musical (Higgins, 2012, pp. 83-84).

Segundo Veblen (2008), o bem-estar individual e social é, na música na comunidade, tão ou mais importante que a aprendizagem musical dos participantes. Para este autor, o músico na comunidade reúne em si mesmo um número infindável de profissões, entre elas: professor, empresário, angariador de fundos, terapeuta, assistente social, psicólogo, intérprete, compositor, poeta, dançarino, pintor, contador de histórias, entre outras. Veblen defende que na Música na Comunidade a base é a crítica construtiva e não há espaço para a avaliação formal com evolução catalogada gradualmente, sendo o mais importante fazer música para

⁵ CMA

⁶ ISME

⁷ Fonte: <http://www.isme.org/cma>. Acedido em: 4 de maio de 2015.

satisfação pessoal, o prazer e bem-estar, a autoexpressão e criatividade individual, a alegria, autoestima e o reforço da identidade individual ou de um grupo.

Envelhecimento

Segundo Zimerman (2000, p.10) não vale a pena utilizarmos eufemismos quando nos referimos aos idosos, porque a expressão “velho” não é depreciativa (podendo até ter uma conotação carinhosa: “meu velho” tal como dizem os brasileiros). No entanto, em Portugal a palavra “velho” poderá ser mal compreendida e, no geral, usa-se o termo “idoso” ou “sénior”. Em Espanha, chamam os idosos pessoas maiores⁸ ou, simplesmente, maiores⁹, sendo esta, de todas as expressões que ouvi até hoje, a que mais me agrada.

Segundo os dados da base de dados PORDATA, é possível observar que em 1981 existiam 45,4 idosos por cada 100 jovens enquanto em 2013 (última recolha de dados a que temos acesso) existiam 133,5 idosos por cada 100 jovens.

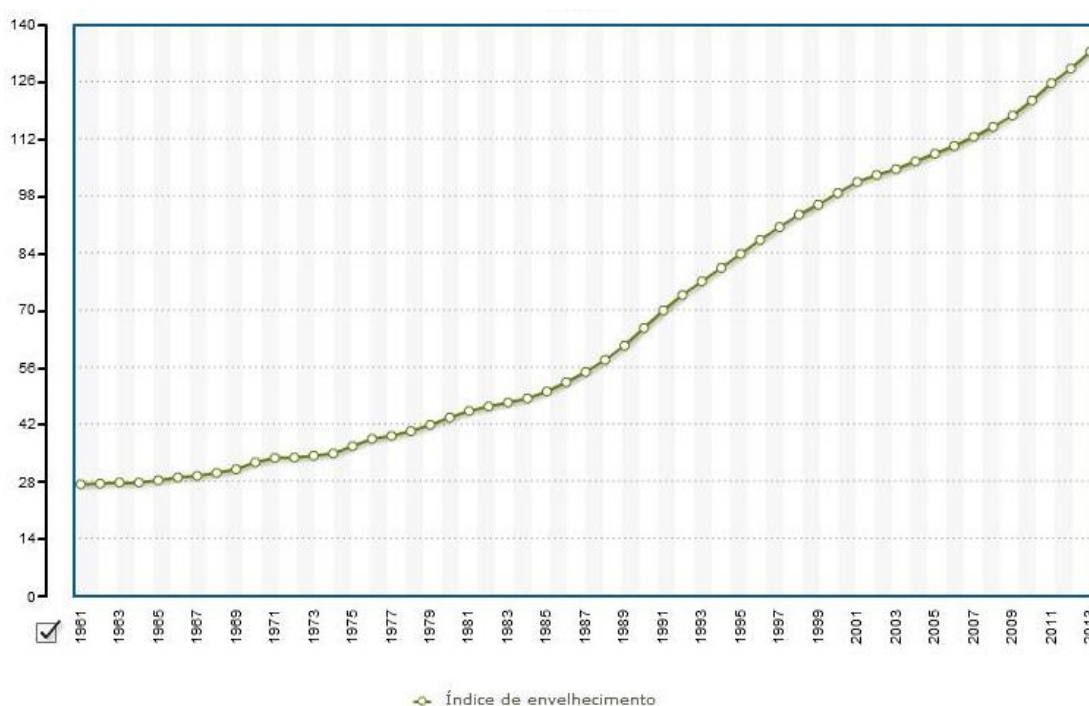


Gráfico 1 - Índice de Envelhecimento em Portugal¹⁰

⁸ Em espanhol “personas mayores”.

⁹ Em espanhol “mayores”.

¹⁰ Fonte (INE e PORDATA) <http://www.pordata.pt/Portugal/Indicadores+de+envelhecimento-526>. Acedido em: 22 de maio de 2015.

No gráfico 1, podemos observar que o índice de envelhecimento em Portugal¹¹ teve uma subida bastante acentuada nos últimos trinta anos que se deve a vários fatores. Se por um lado, o aumento da esperança média de vida e o consequente envelhecimento da população iriam naturalmente aumentar o índice de envelhecimento, por outro o declínio da taxa de natalidade evidencia ainda mais a inclinação desta linha. Para além destes fatores, Portugal esteve também exposto a um surto migratório nas décadas de 60 e 70, no qual os emigrantes, na altura jovens, regressaram ao país já como idosos e ainda o nível de desemprego atual, que obriga muitos jovens a abandonar o país. Assim, segundo Pimentel (2001) este envelhecimento da população implica, necessariamente, uma diferente ponderação dos problemas que afetam a população idosa.

Segundo a Organização Mundial de Saúde¹² (2001) o envelhecimento define-se como a representação das alterações biológicas universais que ocorrem com a idade e que não são afetadas pela doença ou pelas influências ambientais. Para esta organização, a idade em que se é considerado idoso é estabelecida em conformidade com o nível socioeconómico de cada país. Neste sentido, em países em desenvolvimento a idade estabelecida são os 60 anos e nos países desenvolvidos considera-se os 65 anos, idade considerada para o efeito em Portugal. No entanto, é importante referir que esta definição se baseia unicamente na idade cronológica, que nem sempre será um marcador preciso no que diz respeito ao envelhecimento. Neste processo, existem muitos outros fatores importantes como o estado de saúde e o nível de independência, que poderão ser muito diferentes em pessoas com a mesma idade cronológica. Segundo Ermida (1999) existem variações físicas e mentais em idosos com a mesma idade que decorrem do assincronismo entre o envelhecimento biológico, expresso pelas alterações estruturais e funcionais do organismo, e do envelhecimento cronológico baseado no calendário. Ermida refere ainda um outro tipo de envelhecimento, o envelhecimento social, que está ligado “à diminuição ou perda do papel que o individuo desempenha na família e na sociedade” (Ermida, 1999, p.44). Para este autor, existem para além dos 65 anos, quinze ou vinte anos cuja qualidade de vida poderá estar irremediavelmente comprometida devido a políticas sociais erradas ou comportamentos e atitudes estereotipadas em relação ao envelhecimento.

¹¹ Relação entre a população idosa e a população jovem, definida habitualmente como o quociente entre o número de pessoas com 65 ou mais anos e o número de pessoas com idades compreendidas entre os 0 e os 14 anos. Assim sendo, o índice de envelhecimento é o número de pessoas com 65 e mais anos por cada 100 pessoas menores de 15 anos. Um valor inferior a 100 significa que há menos idosos do que jovens. (Fonte: <http://www.pordata.pt/Portugal/Ambiente+de+Consulta/Gr%C3%A1fico>. Acedido em: 22 de maio de 2015.)

¹² OMS

Segundo a OMS, o envelhecimento ativo é o processo de otimização das oportunidades para a saúde, participação e segurança, de forma a melhorar a qualidade de vida¹³ no envelhecimento. Neste sentido, o objetivo do conceito de envelhecimento ativo é aumentar a expectativa de uma vida saudável e a qualidade de vida daqueles que envelhecem, sem excluir os que estão frágeis, fisicamente incapacitados e que requerem cuidados especiais.

Esta abordagem ao envelhecimento ativo é baseada nos direitos humanos das pessoas mais velhas e nos princípios de independência, participação, dignidade, assistência e autorrealização estabelecidos pela Organização das Nações Unidas¹⁴.

O idoso institucionalizado

Numa sociedade com a população cada vez mais envelhecida, instituições vocacionadas para o cuidado de pessoas idosas “têm uma função social indiscutível, por vezes vital, na organização e no funcionamento da sociedade” (Vieira, 2003, p.23). No entanto, em algumas zonas rurais do país existe ainda um sentimento de reciprocidade e obrigatoriedade entre a família e os idosos, sendo que “a família, mesmo nas piores condições, organiza-se para assumir o que considera a sua obrigação – retribuir o sacrifício dos pais. Fá-lo, muitas vezes, apenas para dar o exemplo aos filhos ou evitar a censura dos vizinhos” (Hespanha, 1993, p.326). Segundo Sousa, Figueiredo, e Cerqueira (2004) esta tradição cultural portuguesa atribuiu particularmente aos membros da família do sexo feminino, a responsabilidade de cuidar dos elementos mais idosos e com laços mais chegados. No nosso país, a função de cuidador informal¹⁵ não está prevista nem regulamentada sob ponto de vista legal, por ser vista como uma obrigação familiar, o que não permite a criação de medidas facilitadoras para que a família cumpra este compromisso com qualidade. A este facto, alia-se a falta de investigação e “dados epidemiológicos sobre os cuidadores informais, limitando a promoção de medidas adequadas às duas necessidades” (Idem). Torna-se importante ressaltar que o facto de o idoso permanecer com a família tem, frequentemente, um impacto na relação familiar uma vez que

¹³ Segundo a WHOQOL Group (1994) qualidade de vida define-se como “a perceção que o indivíduo tem da sua posição na vida dentro do contexto da sua cultura e do sistema de valores do local onde vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações. É um conceito muito amplo que incorpora de uma maneira complexa a saúde física de uma pessoa, o seu estado psicológico, nível de dependência, relações sociais, crenças e a relação com características proeminentes no ambiente”

¹⁴ ONU

¹⁵ “Elemento da rede social do idoso (familiares, amigos, vizinhos, colegas) que lhe prestam cuidados regulares, não remunerados, na ausência de um vínculo formal ou estatutário.” (Sousa et al., 2004, p.61)

“na sequência de uma nova rotina, a própria dinâmica familiar sofre alterações, desestabilizando e deslocando relações de poder, dependência e intimidade” podendo criar, em casos extremos, um “colapso na relação entre o cuidador e o idoso, podendo gerar situações de abuso e maus tratos, que vão desde a violência física e agressões verbais até ao uso indevido dos bens do idoso” (Ibidem).

Em contrapartida, se em zonas rurais ainda existe este pacto entre gerações “nas sociedades industrializadas esse pacto tácito não desaparece mas passa por um processo de despersonalização” (Pimentel, 2001, p.65). Segundo esta autora, este pacto mantém-se através do financiamento (indireto) de instituições na qual os mais jovens delegam responsabilidades, uma vez que os que pagam e os que usufruem são de gerações diferentes.

Em Portugal, a institucionalização de idosos é realizada maioritariamente através de entidades privadas com fins lucrativos e não lucrativos. Destas últimas, é importante referir as Instituições Particulares de Solidariedade Social¹⁶ criadas em 1976 e que, até hoje, disponibilizam o maior número de serviços para a população idosa. Destes serviços destacam-se os centros de dia através dos quais são disponibilizados serviços de alimentação, higiene e outros cuidados básicos, permitindo ao idoso continuar a habitar a sua casa durante a noite ou ficar em casa de familiares; o apoio domiciliário que inclui a satisfação de necessidades básicas e apoio aos cuidados de saúde, permitindo ao idoso continuar na sua habitação, onde a instituição se desloca; por último, os lares de idosos, utilizados como alojamento temporário ou permanente, onde são prestados vários serviços como alimentação, cuidados de saúde, higiene, atividades de convívio e animação social.

Segundo a Norma I do Despacho Normativo 12/98 de 25 de fevereiro¹⁷ define-se lar de idosos como:

(...)estabelecimento em que sejam desenvolvidas atividades de apoio social a pessoas idosas através do alojamento coletivo, de utilização temporária ou permanente, fornecimento de alimentação, cuidados de saúde, higiene e

¹⁶ IPSS

¹⁷ Fonte: Despacho Normativo N.º 12/98 – Diário da República, N.º 47/1998, Série I-B de 1998-02-25. Acedido em: 23 de maio de 2015.

conforto, fomentando o convívio e propiciando a animação social e a ocupação dos tempos livres dos utentes.

Ainda sobre este mesmo Despacho Normativo, os lares de idosos tem como objetivos específicos:

- Proporcionar serviços permanentes e adequados à problemática biopsicossocial das pessoas idosas;
- Contribuir para a estabilização ou retardamento do processo de envelhecimento;
- Criar condições que permitam preservar e incentivar a relação interfamiliar;
- Potenciar a integração social.

A institucionalização de pessoas idosas é, na sociedade de hoje, uma realidade e acima de tudo uma necessidade. Com o aumento da esperança média de vida e o aumento da idade da reforma, os filhos trabalham até mais tarde, não tendo disponibilidade para o devido acompanhamento dos seus pais que, por sua vez, têm uma maior esperança média de vida. Segundo Hortelão (2003) o modelo de família alargada, na qual existia a coabitação de no mínimo três gerações, foi substituído pelo modelo de família nuclear (duas gerações: pais e filhos), onde não há espaço nem lugar para o idoso. Assim, estas instituições tornam-se indispensáveis, bem como a formação de cuidadores formais especializados que conheçam as necessidades específicas do idoso e que possuam competências técnicas e/ou clínicas que os capacitem para um trabalho baseado na abordagem holística do envelhecimento (Hye-cheon et al., 2009). Contudo, as instituições de apoio a idosos são frequentemente associadas a estigmas e preconceitos da sociedade que veem no lar uma consequência do abandono dos idosos por parte dos parentes, o que dificulta ainda mais a aceitação desta nova fase por parte do idoso, que acaba por temer e rejeitar a institucionalização.

No entanto, existem famílias que por motivos financeiros ou emocionais, não estão em condições de cuidar dos seus familiares. Neste sentido, embora possa ser considerada uma experiência negativa, a verdade é que a institucionalização pode frequentemente promover uma maior sensação de segurança (Pimentel, 2001). Este acompanhamento é muito importante principalmente quando existem perdas na autonomia, causadas por patologias

físicas, perda do cônjuge, carências de apoio social, isolamento ou vivências habitacionais negativas (idem).

O processo de institucionalização deverá ser sempre tratado como uma fase delicada para o idoso que se vê, muitas vezes, obrigado a abandonar a sua casa e as suas rotinas. Esta etapa, embora nos possa parecer simples, não é vista pelo idoso como o mero abandonar de um espaço físico. Pelo contrário, como podemos constatar na citação abaixo, este processo envolve diversos fatores:

Para os idosos, viver na própria casa é uma dimensão integral da independência, pois simboliza a salvaguarda do sentido de integridade pessoal.

A residência habitual de anos tem várias funções profundas na vida de qualquer pessoa, em especial de um idoso: segurança objetiva contra a adversidade do meio ambiente e segurança subjetiva contra o medo; local de intimidade e privacidade individual e familiar; lugar de identidade, pois a decoração, os móveis e o ambiente refletem a individualidade; um depósito de lembranças, permitindo a continuidade entre o passado e o presente.

(Sousa et al., 2004, p.129)

O idoso poderá desejar continuar a habitar a sua casa, mas não é capaz de compreender os perigos que esta esconde e que a família receia, como por exemplo, a impossibilidade do autocuidado, as quedas, assaltos e burlas, o isolamento, entre outros.

Torna-se então imperativo o apoio de uma instituição especializada que permita ao idoso uma vida com dignidade, tratamento de acordo com as suas necessidades, onde seja mantido o respeito pela privacidade, preservada a autonomia e o sentido de autorrespeito. Todavia, é importante referir que apesar de o idoso estar institucionalizado e ter um acompanhamento especializado, isto não deverá de forma alguma conduzir ao abandono ou exclusão familiar do idoso, realidade a que, infelizmente, podemos assistir em muitas instituições portuguesas. Apesar desta realidade, existem também famílias que mantêm um contacto regular com a pessoa idosa, por telefone ou através de visitas. Segundo vários autores (Barroso & Tapadinhas 2006, Black et al. 1997, Rabbins et al. 1996) é possível verificar um predomínio da

solidão em pessoas idosas institucionalizadas em relação aos não institucionalizados, sendo possível observar em alguns estudos uma diferença de 50% em doenças depressivas em relação aos idosos institucionalizados, tanto em Portugal como em outros países.

Música na terceira idade

Entre todas as atividades humanas, a música é invulgar quer pela sua ubiquidade quer pela sua antiguidade (Levitin, 2007, p.14). Segundo este autor, não se conhece ao longo da história da humanidade uma cultura em que não existisse música. A música está presente ao longo da vida dos seres humanos, seja em casamentos, festas ou funerais, seja nas marchas de soldados que vão para a guerra, orações ou no canto das mães que embalam os seus filhos. Segundo Levitin, só recentemente (há cerca de 500 anos) surgiu a distinção entre aqueles que interpretam a música e os que são meros ouvintes. Neste sentido, considero que, se ouvimos e fazemos música ao longo da nossa vida nas mais variadas situações, esta poderá ser uma importante forma de estimulação da população idosa. Através desta arte tão completa, é possível estimular a memória, a criatividade, a capacidade auditiva e da fala, bem como a motricidade e a coordenação. A música poderá desta forma ser um veículo promotor do bem-estar do idoso, da comunicação com os outros, da apreciação estética e da autoconfiança podendo contribuir decisivamente no combate à tendência depressiva e à solidão.

Existem vários autores¹⁸ que defendem que a música, e especificamente o cantar, tem vários benefícios para a saúde, referindo especificamente efeitos positivos para pessoas com problemas respiratórios, dores de cabeça ou depressão e o incremento do bem-estar geral. A maioria destes estudos é de natureza qualitativa e exploratória, baseada na experiência e na recolha de opiniões dos participantes. Há relativamente poucos estudos baseados em procedimentos experimentais e estatísticos mas os que existem são muito importantes para impulsionar a investigação nesta área.

O primeiro estudo clínico randomizado controlado¹⁹ sobre a influência do canto em pessoas idosas foi realizado entre janeiro de 2010 e o final do ano 2011, através do Sydney de Haan

¹⁸ Schorr-Lesnick *et al* (1985), Rider *et al.* (1991), Bygren *et al.* (1996), Hills and Argyle (1998a), Hills and Argyle (1998b) e Coffman and Adamek (1999) (cit. Clift & Hancox, 2001, p. 250)

¹⁹ O Estudo Clínico Randomizado Controlado consiste num tipo de estudo experimental, desenvolvido em seres humanos que visa o conhecimento do efeito de intervenções de saúde. Este estudo diferencia-se de outros

Research Centre for Arts and Health. Este centro tem como principal objetivo desenvolver a investigação sobre o potencial da música e outras atividades de artes participativas na promoção do bem-estar e da saúde de indivíduos e comunidades. O estudo *A controlled evaluation of the health benefits of a participative community singing programme for older people* (Clift, Skingley, Coulton & Rodriguez, 2012) tinha como principal objetivo aferir a eficácia e o custo-benefício (do ponto de vista económico) da participação de pessoas idosas em grupos de canto, comparando esta atividade a outras comumente utilizadas nesta faixa etária. Os investigadores compararam ainda o custo-benefício da atividade em relação aos ganhos obtidos na saúde dos participantes. Neste estudo participaram mais de 200 pessoas com uma idade superior a 60 anos. Os participantes foram divididos em dois grupos: cerca de metade subdividiu-se em cinco grupos que frequentaram sessões semanais semelhantes para todos os participantes durante 12 semanas e a outra metade funcionou como grupo de controlo. Este estudo concluiu que o grupo de pessoas que frequentaram as sessões de canto em grupo obteve resultados claramente mais altos em relação ao grupo de controlo, em termos de saúde física e mental. Os participantes deste estudo referiram benefícios psicossociais, emocionais e físicos, que o estudo comprova que se prolongaram até três meses após a última sessão. Os investigadores referem que o custo-benefício é perfeitamente justificável, utilizando esta atividade como estratégia de promoção de saúde.

Um outro estudo, “Singing for the brain”²⁰, foi desenvolvido em 2005 por Chreanne Montgomery-Smith em colaboração com a West Berkshire Alzheimer’s Society. Através deste projeto pioneiro, idosos com demência²¹ de Alzheimer e os seus familiares ou cuidadores eram convidados a participar em conjunto em sessões de canto em grupo e outras atividades. Segundo Bamford e Clift (2007) este projeto tem como principais objetivos ajudar os doentes e cuidadores a reverem-se em situações de felicidade onde ambos são estimulados para a comunicação; prevenir a depressão através da mediação entre os pontos de vista negativos substituindo-os por pensamentos positivos; estimular as famílias de doentes com demência a não se isolarem, fazendo parte de atividades sociais e artísticas; promover a troca de experiências entre doentes e cuidadores que passam por situações semelhantes para que não

estudos clínicos pelo facto de ser atribuída aos participantes uma das intervenções propostas de forma aleatória e ainda pela simplicidade do seu desenho em comparação com outro tipo de estudos. (Souza, 2009)

²⁰ Fonte: <https://www.youtube.com/watch?v=xezdXa5okuU>. Acedido em: 3 de maio de 2015.

²¹ Segundo a Associação Portuguesa de Familiares e Amigos dos Doentes de Alzheimer, demência é “o termo utilizado para descrever os sintomas de um grupo alargado de doenças que causam um declínio progressivo no funcionamento da pessoa. É um termo abrangente que descreve a perda de memória, capacidade intelectual, raciocínio, competências sociais e alterações das reações emocionais normais.” Fonte: <http://alzheimerportugal.org/pt/demencia> Acedido em: 5 de maio de 2015.

sintam que são os únicos afetados por este problema; mostrar às famílias que podem escolher vários caminhos, para que não se considerem vítimas de um destino invariável.

Existe, neste momento, um número considerável de projetos a decorrer no âmbito da investigação/*performance* sobre o canto na terceira idade. No que diz respeito à *performance* é importante referir o projeto *Young@Heart* que surgiu em 1982 num lar de terceira idade de Northampton, Massachusetts (Estados Unidos da América). Este grupo criou o seu primeiro espetáculo ao vivo em 1983 e, desde então, desenvolve ativamente espetáculos com o apoio de músicos da comunidade, dançarinos e outros artistas. Este projeto deslocou-se pela primeira vez à Europa em 1996 onde atuaram em Amesterdão apenas com os membros do coro, algo que nunca tinha acontecido anteriormente. Desde esse ano, o projeto *Young@Heart* tem-se deslocado frequentemente à Europa²².

Neste momento, os membros deste grupo têm idades compreendidas entre os 73 e os 89 anos sendo um grupo bastante heterogéneo com pessoas que foram músicos ou atores profissionais, outros que sempre atuaram ao longo da sua vida enquanto músicos amadores e ainda os que nunca tinham pisado um palco até aos 80 anos de idade. Apenas o diretor deste projeto, Bob Cilman (com quem entrei em contacto direto por correio eletrónico - Anexo 1), se mantém desde a fundação do mesmo. Para além dele, nenhum dos membros do projeto atualmente fazia parte do grupo aquando da sua formação em 1982. No entanto, o grupo mantém o espírito dos fundadores tentando desenvolver novos caminhos para o projeto. Após o contacto com Bob Cilman, percebi que o principal objetivo deste projeto é fazer “boa arte” e que esta missão prevalece sobre os benefícios que possam existir. No entanto, Bob Cilman acredita que a música e cantar em coro na terceira idade têm vários benefícios para a saúde, principalmente para a memória, salientando que existem no grupo vários doentes de Alzheimer que cantam canções perfeitamente. Quando questionado se os participantes têm alguma influência na escolha do repertório, Bob Cilman respondeu que por vezes isso acontece como é o caso do último espetáculo, que se iniciava com uma secção onde os membros do coro cantavam algumas canções da sua infância ou nos projetos que fazem nas prisões em que os reclusos escolhem o repertório (maioritariamente *Rock and Roll* de 1960 a 1980). Este grupo ensaia, normalmente, duas vezes por semana e cada ensaio tem uma duração de aproximadamente duas horas, sendo que um dos ensaios tem o apoio de um pianista e o outro com toda a banda (5/6 instrumentistas).

²² Fonte: <http://www.youngatheartchorus.com/about.php>. Acedido em: 5 de maio de 2015

Music & Memory é uma organização sem fins lucrativos que distribui *ipod's* e outros sistemas similares por diversos lares de terceira idade e incentiva e dá formação aos cuidadores para que estes sejam capazes de criar programas de música e listas de reprodução personalizadas para cada idoso. Através da música, esta organização tem como principal objetivo relacionar os doentes com demências como Alzheimer ou outros problemas físicos e cognitivos com o mundo que os rodeia através de memórias desencadeadas pelas músicas que ouvem. Esta ideia surgiu quando Dan Cohen, diretor executivo do projeto, pensou que se um dia estivesse num lar de terceira idade gostaria de ter a possibilidade de ouvir as suas músicas favoritas dos anos 60. Este projeto foi vastamente divulgado através do documentário *Alive Inside*, realizado em 2012. Num excerto que percorreu as redes sociais, era possível observar um homem com doença de Alzheimer, incapaz de reconhecer a filha e por vezes de responder com um simples sim ou não, reagir de forma efusiva à música que ouve num *ipod*.

O documentário *Alive Inside* permitiu expandir este conceito que, neste momento, ganha terreno no Canadá, na Europa e um pouco por todo o mundo²³.

A banda *The Zimmers* surgiu em 2007 no Reino Unido, através de um documentário da BBC em que o realizador Tim Samuels percorreu a Grã-Bretanha com o objetivo de compreender os sentimentos de solidão e isolamento dos idosos. Através deste projeto, Tim reuniu vários idosos institucionalizados ou que viviam sozinhos e gravou o primeiro *single* do grupo, uma versão de “My Generation” dos The Who.

Em abril de 2012, quinze elementos dos *The Zimmers*, com idades entre os 66 e os 88 anos, participaram no programa *Britain's got Talent* tendo sido apurados até às semifinais do mesmo.

Em Portugal (Viseu), surge em 2014, através do convite do Festival de Artes “Viseu a”, o projeto *A voz do Rock*, sob a orientação de Ana Bento e Ricardo Augusto, inspirados pelo projeto americano *Young@Heart*. Este grupo conta com a participação de 33 idosos com uma média de idades acima dos 80 anos, sendo que a senhora mais velha tem 95 anos. *A voz do Rock* interpretam temas do rock/pop português dos anos 80/90 e neste projeto os participantes não têm influência direta na escolha do repertório. Contudo, os facilitadores do projeto por vezes tentam introduzir algumas canções que acabam por não funcionar, sendo retiradas do projeto quando pensam que já insistiram/tentaram o suficiente e “não está a valer a pena” (Anexo 2).

Segundo Ana Bento, a música tem benefícios para os participantes principalmente porque eles gostam do que estão a fazer e “independentemente de ser música ou outra coisa qualquer, a

²³ Fonte: <https://musicandmemory.org/about/mission-and-vision/>. Acedido em: 27 de maio de 2015.

grande questão é tirar prazer das coisas e sermos felizes com elas, neste caso é com a música”. Ana Bento refere ainda o lado social e humano do projeto, em que os participantes criam laços através dos encontros semanais que o projeto proporciona. No contacto estabelecido por correio eletrónico (Anexo 2), Ana Bento relata que “a Dona Alcinda diz que o médico de família comentou que desde que ela entrou para o grupo a saúde dela melhorou substancialmente e está proibida pelo médico de sair do grupo”.

A Casa da Música, no Porto, promove, desde 2008, o projeto *A casa vai a casa* através do qual combate a exclusão social e incentiva o espírito de comunidade e a autoestima dos participantes²⁴. Este projeto tem como objetivo levar a Casa da Música a pessoas que não se podem deslocar até ela, como por exemplo reclusos, idosos institucionalizados ou pessoas com necessidades especiais.

A música na terceira idade é também impulsionada em Portugal pelas Universidades Séniores que têm disciplinas como música, canto coral, aulas de vários instrumentos como guitarra, acordeão, órgão, bandolim, aulas de grupos instrumentais, tunas, entre outras. Segundo os últimos dados da RUTIS²⁵ (Associação Rede de Universidades da Terceira Idade), em 2012 existiam em Portugal cerca de 200 Universidades da Terceira Idade, apesar de não existirem dados concretos sobre o número de Universidades que promovem atividades ligadas à música. É de salientar que, na agenda de 2015 desta instituição, existem quatro Festivais de Grupos Musicais (Funchal, Tábua, Mafra e Vila Pouca de Aguiar).

Existem cada vez mais projetos musicais ligados à terceira idade que têm como base a musicoterapia, tanto em lares de terceira idade como em hospitais. Trata-se, contudo, de uma área de intervenção com características específicas que não são as que este projeto, de Música na Comunidade, pretende abordar.

²⁴ Fonte: <http://www.casadamusica.com/pt/informacoes/cartao-amigo/a-casa-vai-a-casa?lang=pt>. Acedido em: 26 de maio de 2015

²⁵ Fonte: http://www.asas.chrome.pt/doc/criarnovosprojectosdevida_luisjacob.pdf. Acedido em: 26 de maio de 2015.

Segunda Parte – Projeto Música100Idade

Introdução

Desde o início deste projeto, o principal objetivo foi sempre promover o bem-estar de todos os participantes. Essa foi a essência de todas as sessões, objetivo transversal a todos os encontros. Com este projeto, almejava ainda combater o isolamento e a depressão, desenvolver a autoconfiança, estimular a memória, a capacidade auditiva e da fala e promover o gosto e o envolvimento com a música das pessoas com quem trabalhei.

Este projeto começou a ser delineado em Julho de 2014 tendo como principal objetivo a criação de um coro num lar de terceira idade.

A escolha da instituição que acolheu o projeto foi feita devido ao *feedback* positivo que tinha recebido sobre a mesma, através de um conhecido. Foi essa pessoa que fez o primeiro contacto com a direção e, posteriormente, realizei uma apresentação do projeto à Diretora Técnica do CSC que o recebeu entusiasticamente desde o primeiro momento.

As sessões decorriam no CSC, normalmente às segundas-feiras às 15 horas. Talvez devido à falta de experiência com esta faixa etária e este género de projetos tentei, numa fase inicial, definir uma duração para as sessões semanais. Contudo, fui alertada pelo meu orientador e pela direção técnica do CSC que a duração das sessões poderia ser bastante variável, o que se veio a confirmar uma vez que a duração das sessões dependia sempre da vontade e disposição dos participantes.

Centro Social de Calendário

O CSC²⁶ é uma IPSS e fica situado na freguesia de Calendário, Famalicão. Esta instituição tem, além da Casa Sénior, outras valências como creche, jardim-de-infância, centro de atividades de tempos livres, serviço de apoio ao domicílio e centro de dia.

A Estrutura Residencial para Idosos (Casa Sénior) abriu ao público a 3 de fevereiro de 2014, com o objetivo de desenvolver atividades de apoio social a pessoas idosas através de alojamento coletivo, de utilização temporária ou permanente, fornecimento de alimentação, cuidados de saúde, higiene, conforto, fomentando o convívio e proporcionando a animação cultural e a ocupação dos tempos livres dos clientes.



Figura 1- Entrada da Casa Sénior

A Casa Sénior destina-se a receber idosos de ambos os sexos, a partir dos 65 anos de idade e, excecionalmente, de outras idades quando a saúde física ou mental o justifiquem. Os clientes desta instituição são prioritariamente oriundos de Calendário ou do concelho de Vila Nova de Famalicão, bem como utentes encaminhados pelo Centro Distrital de Solidariedade e Segurança Social de Braga, de acordo com o protocolo estabelecido entre as duas instituições. Os principais objetivos da Casa Sénior do CSC são:

²⁶ A caracterização desta instituição foi realizada com base no Regulamento Interno da Casa Sénior do CSC, gentilmente cedido pela Direção da mesma.

- Proporcionar serviços permanentes e adequados à problemática biopsicossocial das pessoas idosas;
- Contribuir para a estimulação de um processo de envelhecimento ativo;
- Criar condições que permitam preservar e incentivar a relação inter-familiar;
- Potenciar a integração social.

A Casa Sénior tem 4 pisos. No piso -1 estão situadas salas de apoio técnico como vestiários, lavandaria, arrecadação e sala dos colaboradores. No piso 0 encontram-se vários quartos com sanitários privativos, copas, salas de estar, sala de refeições e sanitários para pessoas com mobilidade reduzida e banhos assistidos.

É no piso 1 que se encontra a entrada principal. Neste piso existem quartos, copas, salas de estar e sanitários para pessoas com mobilidade reduzida e banhos assistidos.

No piso 2, onde decorriam as sessões deste projeto, existem duas salas, uma de atividades com mesas de jogos, mesa de bilhar, televisões, computador e outros equipamentos e outra sala de estar.



Figura 2 - Sala de estar onde decorriam as sessões

É também neste piso que estão situados os gabinetes médicos e de enfermagem, os gabinetes da Diretora Técnica e da Diretora Geral e o salão de cabeleireiro e estética.

A Casa Sénior dispõe de 40 quartos (24 duplos e 16 individuais) e tem lotação de 63 lugares autorizada pelo Centro Distrital de Solidariedade e Segurança Social de Braga.

A Casa Sénior do CSC presta serviços de alojamento, alimentação, cuidados de higiene e conforto pessoal, tratamento de roupa, cuidados de saúde através de acompanhamento médico e de enfermagem, assistência medicamentosa e marcação de consultas, exames e acompanhamento ao médico sempre que se justifique, apoio psicossocial e atividades socioculturais. Existem ainda outros serviços não incluídos no valor da mensalidade como cabeleireiro, esteticista, manicure, pédicure, massagens, tratamentos de reabilitação, entre outros.

Em termos de atividades ocupacionais, a Casa Sénior promove iniciativas com o objetivo de estimular a manutenção de hábitos e convicções que traduzem a história de cada cliente. Estas atividades são planeadas pelos animadores sob a supervisão da Diretora Técnica, tentando sempre envolver os clientes na sua organização consoante o seu estado de saúde o permita. Estas atividades realizam-se durante a semana em dois períodos: de manhã entre as 10h e as 12h e durante a tarde entre as 14h e as 18h. Ao fim de semana as atividades realizam-se durante a tarde. Durante o período em que estive no CSC, observei que os idosos faziam atividades ligadas às artes plásticas (pintura e outros trabalhos manuais), costura e jogos (dominó, bilhar, cartas e jogos de memória)

O projeto *Música100Idade*, foi a primeira atividade relacionada com música desenvolvida no CSC. Antes disso, foram promovidas algumas sessões de Terapia do Riso que foram interrompidas, tendo em conta os custos associados considerados inoportunos. Já a partir do mês de dezembro de 2014, foi proposta aos utentes uma atividade ligada ao teatro.

Segundo Andreia Santos, Diretora Técnica da Estrutura Residencial para Idosos do CSC “este tipo de atividades são fundamentais para o bem-estar físico e emocional dos idosos” (Anexo 2).

Calendarização e Metodologia

Calendarização

A conceção deste projeto iniciou-se com o levantamento bibliográfico sobre o tema tratado e a leitura e análise da bibliografia recolhida. Deste trabalho resultou a contextualização teórica apresentada na primeira parte deste documento.

No que diz respeito à calendarização das sessões, o meu objetivo inicial era realizar um projeto com uma duração mais curta, entre novembro de 2014 e janeiro de 2015. No final do mês de setembro de 2014, foi realizado o primeiro contacto com a Casa Sénior do CSC (ver anexo 3), sendo que a proposta²⁷ realizada inicialmente referia um total de 12 sessões (assinalada a cor mais escura da Tabela 1). No entanto, esse tempo revelou-se muito curto para o trabalho que pretendia desenvolver e o projeto foi ampliado, totalizando 20 sessões, que incluem a Festa de Natal do CSC, uma sessão com os alunos da UC de Música, Comunidade e Educação²⁸, realizada no dia 20 de abril de 2015 no CSC e a participação no *Projeto X*, no dia 10 de junho no DeCA (cor mais clara na Tabela 1).

Aumentando o período de sessões semanais no CSC, tornou-se necessário alterar a calendarização da recolha de dados (redação do diário de bordo, gravações de som e imagem) que aumentou proporcionalmente ao número de sessões dinamizadas.

	2014					2015					
	Ago	Set	Out	Nov	Dez	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun
Levantamento bibliográfico;											
Leitura e análise da bibliografia;											
Contacto e definição da instituição onde será implementado o projeto;											
Preparação das sessões (exercícios e repertório);											
Sessões na instituição e concerto final;											

²⁷ Anexo 4

²⁸ MCE

Redação do diário de bordo;											
Recolha de dados através de gravação de som e imagem											
Recolha das reflexões finais dos participantes, cuidadores e direção do CSC											
Análise de dados;											
Conclusões finais e redação da dissertação.											

Tabela 1 - Calendarização do projeto

Recursos utilizados

Os recursos utilizados para este projeto foram bastante simples. Inicialmente, decidi que queria ter um instrumento harmónico na sala onde ensaiamos. O instrumento escolhido foi o piano e contactei algumas lojas de instrumentos musicais da região, de forma a obter algum tipo de apoio para colocar um teclado no CSC. Uma vez que nenhuma das lojas se mostrou interessada na parceria, aluguei um teclado que coloquei durante todo o projeto na sala onde decorriam as sessões. Para além do teclado, utilizei em algumas sessões pequenos instrumentos de percussão como clavas, maracas e ovos *shakers*.

O espaço utilizado foi uma sala de estar ampla (ver figura 2) com janelas bastante grandes que permitiam a iluminação direta. Esta sala estava equipada com cadeiras e poltronas para todos os participantes. Nesta sala existiam também duas televisões que estavam sempre desligadas durante as sessões e que apenas utilizei uma vez para mostrar vídeos do projeto *Young@heart* aos utentes.

Para este projeto foram também elaboradas folhas com os textos das canções que foram trabalhadas nas sessões. Os textos eram apresentados com o tipo de letra *Calibri*, tamanho 26 de forma a facilitar a leitura por parte de todos os participantes (ver anexo 6). Este aspeto foi modificado durante o projeto, uma vez que nas três primeiras semanas os textos foram apresentados com um tamanho de letra 14, tamanho este que os utentes não eram capazes de ler.

Repertório

O repertório foi escolhido por mim tendo em conta as sugestões dos utentes que participaram no projeto. O meu objetivo foi, desde o início, propor aos participantes um repertório diversificado. Sabia, à partida, que o repertório escolhido seria em língua portuguesa, de preferência com linhas melódicas simples e em uníssono. Após ter escolhido a canção *Menina estás à janela*, uma das primeiras a fazer parte do repertório deste projeto, decidi que queria propor algumas canções que criassem desafios para os participantes, tanto a nível musical como social. Desta ideia, surgiram as canções de António Variações, artista português bastante polémico que, pela sua extravagância, provocou nos idosos alguma resistência em relação à sua música e ainda a canção *Anda comigo ver os aviões* dos Azeitonas, por ser um grupo musical recente, que os idosos referiam como sendo “a música que os netos ouvem”. Esta aproximação a um repertório atual, permitiu ainda uma ligação entre avós e netos, uma vez que os utentes por vezes relatavam que tinham estado a cantar “a canção dos aviões” com os netos.

Assim, através da escolha deste repertório, delineei como objetivo principal complementar a bagagem musical de cada um com música mais atual que, de certa forma, os incentivasse a sair da zona de conforto. As canções tradicionais permitiram ao longo de todo o projeto uma ligação com o passado, que transmite aos participantes segurança e aconchego, que eram frequentemente quebrados com canções de António Variações ou *Anda comigo ver os aviões*, dos Azeitonas.

As canções que fizeram parte das sessões foram:

- *A todos um bom Natal* – Tradicional
- ***Eu hei-de dar ao menino*** - Tradicional
- *Natal de Elvas* – Tradicional
- ***Natal na Casa Sénior*** – original baseada nas canções *Jingle Bells* e *A todos um bom Natal*
- ***Noite Feliz*** – **Franz Gruber**
- ***Menina estás à janela*** – **Vitorino**
- *Canção de Engate* – António Variações

- *Estou além* – António Variações
- *Anda comigo ver os aviões* – Azeitonas
- ***Paixão (segundo Nicolau da Viola)* – Rui Veloso**
- ***Cinderela* – Carlos Paião**
- *Ó Rosa arredonda a saia* – Tradicional
- *Tiro liro liro* – Tradicional
- *A minha saia velhinha* – Tradicional
- *Ó rama, ó que linda rama* – Tradicional
- *Malhão* – Tradicional
- *Roseira Enxertada* – Tradicional

Na Festa de Natal do CSC, no dia 9 de dezembro de 2014, os utentes interpretaram as canções *Eu hei-de dar ao menino*, *Noite Feliz* e *Natal na Casa Sénior*. Ao longo de todo o projeto, foram surgindo várias canções tradicionais que os utentes cantavam de memória e que se foram tornando rotina ao longo das sessões. As canções que possuíam apoio de papel, com o texto escrito eram: *Menina estás à janela*, *Paixão (segundo Nicolau da Viola)*, *Cinderela*, *Estou além*, *Canção de engate* e *Anda comigo ver os aviões*. Para além destas canções, as que foram cantadas na Festa de Natal (*Eu hei-de dar ao menino*, *Noite Feliz* e *Natal na Casa Sénior*) também tinham apoio de papel.

No *Projeto X*, os idosos interpretaram três das canções que foram trabalhadas ao longo do projeto: *Cinderela* de Carlos Paião, *A Paixão (segundo Nicolau da Viola)* de Rui Veloso e *Menina estás à janela* de Vitorino. Para além destas canções, participaram ainda numa das peças preparadas pelos alunos de MCE (*Anikibobó*).

Recolha e análise de dados

O meu objetivo no que diz respeito à metodologia deste projeto foi desenvolver um trabalho contínuo num lar de terceira idade que culminaria com uma apresentação final, preferencialmente na UA.

A recolha de dados deste projeto foi essencialmente realizada através da observação e da redação de um Diário de Bordo, no qual registei detalhadamente todas as informações ao longo de todas as sessões. Nesse diário, todos os nomes dos utentes são fictícios, por uma

questão de preservação da privacidade dos mesmos. Esta ferramenta foi muito importante na análise das sessões ao longo do tempo e para a reflexão final deste projeto.

A análise deste diário foi realizada através da associação de acontecimentos idênticos, emoções sentidas por mim e pelos utentes em cada sessão, influência do estado emocional dos participantes na sessão, conflitos e gestão dos mesmos.

Na reta final, foi ainda solicitado a alguns dos participantes que escrevessem uma pequena reflexão sobre o impacto do projeto *Música100Idade* no seu dia-a-dia. Este pedido foi também dirigido à direção do CSC, no sentido de compreender de que forma este projeto foi, ou não, importante para os utentes e para o CSC enquanto instituição.

Ao longo destas sessões foi também utilizada para recolha de dados a captação de som e imagem devidamente autorizada pelos participantes, ou em caso de incapacidade, pelos seus responsáveis (consultar autorização no Anexo 5).

Em novembro de 2014, achei que seria interessante o projeto ter uma imagem/logótipo que o identificasse e decidi pedir à aluna do curso de Novas Tecnologias de Comunicação, do Departamento de Comunicação e Arte da Universidade de Aveiro²⁹, Marta Matos, que fizesse o *design* do mesmo.



Figura 3 - Logótipo Música100Idade

O logótipo apresentado na Figura 3 começou a ser utilizado em dezembro de 2014 em todos os documentos relativos ao projeto.

²⁹ DeCA

Resumo do Diário das Sessões

Ao longo de todo o projeto, as sessões foram exaustivamente relatadas num diário de bordo.

Este projeto foi cronologicamente dividido em duas fases: a primeira entre 4 de novembro e 19 de dezembro de 2014 (seis sessões) culminou com a Festa de Natal onde participaram os utentes e funcionários do CSC; a segunda, entre 12 de janeiro e 19 de maio de 2015 (doze sessões).

Na primeira fase, o principal objetivo foi conhecer os participantes, conquistar a sua confiança, mostrar-lhes as suas capacidades e motivá-los para a realização de um projeto que pudesse ter uma duração mais alargada.

Através da análise do diário é possível compreender uma evolução de sentimentos tanto em relação a mim como por parte dos utentes. No primeiro dia em que me dirigi à Casa Sénior, 4 de novembro de 2014, refiro no Diário de Bordo que me senti “algo receosa” e que os utentes tinham uma atitude distante e fria, que se foi quebrando logo ao longo da primeira sessão, “O ambiente na sala estava já bastante acolhedor”, (Diário, 4 de novembro). É também possível observar que os lamentos e objeções dos utentes se manifestaram logo na primeira sessão onde referem problemas como a falta de memória, problemas de visão e dificuldades respiratórias.

Apesar de o processo de institucionalização ser um processo bastante delicado, todos os idosos me pareceram integrados na instituição, à exceção de uma senhora com demência que participou em algumas sessões e que dizia constantemente que o filho se tinha esquecido dela e que queria ir para casa. No entanto, é importante referir que esta senhora é visitada regularmente pela família. Todos os outros participantes realçavam as qualidades do espaço, da atenção e do carinho por parte de todos os colaboradores e, de forma geral, diziam estar institucionalizados por vontade própria. Esta vontade surgia muitas vezes da noção de incapacidade de autocuidado mas, principalmente para não serem um “peso” para os filhos “que já têm as vidas deles” (Diário, 4 de novembro de 2014).

Segundo o meu diário do dia 10 de novembro (segunda sessão no CSC) “comecei por tentar fazer um aquecimento vocal, com exercícios simples, mas fui completamente apanhada de surpresa pela reação da maioria dos participantes”. Inicialmente, tinha imaginado que cada sessão teria uma estrutura de ensaio coral (aquecimento corporal, aquecimento vocal e leitura de repertório. No entanto, essa ideia foi rapidamente colocada de parte, devido às reações negativas por parte dos utentes em relação aos exercícios propostos. As sessões passaram a ter

duas partes distintas: uma parte da sessão era dedicada ao trabalho do repertório proposto por mim e na outra, a que chamávamos “discos pedidos”, os utentes sugeriam canções que se recordavam (normalmente canções tradicionais portuguesas). Através destas alterações, as sessões tornaram-se um espaço de partilha onde fazemos música em conjunto viajando pela bagagem musical de cada um dos intervenientes.

As canções tradicionais, ou as canções em que se sentem mais à vontade, são associadas a uma renovação de energia durante as sessões. Na primeira sessão, a energia do grupo modificou-se após cantarem canções como *Ó rama ó que linda rama*, *Laurindinha*, *Cheira bem*, *cheira a Lisboa*, entre outras. No diário de 9 de dezembro de 2014, refiro que “Para ganharem novo ânimo cantamos a canção em que se sentem mais à vontade” pela qual os utentes assumem o seu gosto por estar associada à sua infância.

A segunda fase teve um total de doze sessões (o dobro da primeira) Por esse motivo, existiu mais liberdade no que ao tempo diz respeito, permitindo explorar novas metodologias e exercícios, escutar todos os utentes e conhecer melhor todos os participantes e a sua bagagem musical. Na maioria das sessões, era realizado um exercício de memória em que os participantes eram convidados a partilhar músicas do seu tempo de infância/juventude, momento em que se notava um entusiasmo diferente do resto da sessão. É importante referir que, nesta fase, existia já uma relação diferente com os idosos, que, relativamente à primeira fase, demonstravam uma maior confiança em mim, permitindo uma dinâmica diferente nas sessões. Esta confiança e proximidade permitiam compreender o estado de humor e a motivação do grupo para cada sessão e adaptar-me à situação.

É também a partir da segunda fase que se cria a ligação do projeto Música100Idade com a UC de MCE, da qual resultou uma visita dos alunos desta UC ao CSC, a 20 de abril de 2015 e a apresentação final *Projeto X*, no dia 10 de junho de 2015.

Esta é uma UC opcional do segundo semestre do segundo ano do Mestrado em Ensino de Música do DeCA, lecionada pelo Professor Paulo Maria Rodrigues. No ano letivo 2014/2015, esta UC contou com a participação de 10 alunos:

- 2 alunos de teclas (piano e órgão);
- 1 aluno de violino;
- 3 alunos de clarinete;
- 1 aluno de saxofone;
- 1 aluno de trompete;

- 1 aluno de trompa;
- 1 aluno de tuba.

MCE tem como principais objetivos dar a conhecer a importância da educação não formal e o potencial da música nesse universo, experienciar diferentes abordagens do ensino da música e conhecer de forma prática o universo de Música na Comunidade. Os alunos são estimulados a compreender o trabalho de Música na Comunidade como um “território de inovação, de construção de discursos próprios e refletir sobre as suas implicações estéticas e éticas”³⁰. Esta UC proporciona aos alunos a experiência de participar na conceção e implementação de um projeto que se enquadra dentro da filosofia de Música na Comunidade. Este ano letivo, os alunos foram convidados a trabalhar com duas comunidades distintas: a comunidade do projeto Música100Idade e um Trio Vocal Feminino da Comunidade Ucraniana de Aveiro.



Figura 4 - Alunos de MCE na Casa Sénior

Na figura 4, podemos observar os alunos de MCE na sessão do dia 20 de abril no CSC. Nesta sessão estiveram presentes sete dos dez alunos desta UC. A estes alunos, pedi que descrevessem esta experiência numa palavra, ao que eles responderam:

³⁰ Fonte: <http://www.ua.pt/deca/PageDisc.aspx?id=8624>. Acedido em: 20 de maio de 2015.

tocante, emocionante; respeito; afeto; apreço;
reconfortante; testemunho; enriquecedor.



Figura 5 - Aula de MCE com o Trio Vocal Feminino da Comunidade Ucraniana de Aveiro

Já na figura 5 é possível observar a aula de MCE do dia 26 de maio, na Capela da Nossa Senhora da Alegria (Barrocas, Aveiro), espaço utilizado pela comunidade ucraniana de Aveiro para o seu culto religioso. Nesta sessão, os alunos entraram em contacto pela segunda vez com esta comunidade (o primeiro encontro foi no dia 10 de março no DeCA). Nestas aulas, os alunos recriaram canções tradicionais ucranianas, aprenderam a cantar em ucraniano e conheceram melhor uma cultura musical diferente. Através da troca de experiências que esta UC proporciona, as três senhoras ucranianas aprenderam a canção *Menina estás à janela*, canção que faz parte do repertório do projeto *Música100Idade*.

Através desta ligação, foi criada uma apresentação final, que decorreu no dia 10 de junho de 2015 no DeCA onde participaram os alunos de MCE e as duas comunidades referidas anteriormente. Esta apresentação tem o nome *Projeto X*, seguindo a ideia base do ano letivo 2013/2014, onde os alunos de MCE em colaboração com dois investigadores do DeCA (Pedro Costa e Inês Lamela) e com as comunidades com quem estes trabalhavam (reclusos do Estabelecimento Prisional Regional de Aveiro e reclusas do Estabelecimento Prisional

Especial de Santa Cruz do Bispo) criaram um concerto de Música na Comunidade, apresentado também no dia 10 de junho, Dia de Portugal, de Camões e das Comunidades Portuguesas. O *Projeto X* pretende ser uma iniciativa regular nos anos vindouros promovendo uma articulação efetiva entre o Mestrado em Ensino de Música e o trabalho de campo realizado por alunos no âmbito da UC de Projeto Educativo.

"X" marca, portanto, um ponto de encontro onde, através da experiência musical, cada um dos participantes tem a oportunidade de (re)construir a sua individualidade. "X" é, também, uma incógnita, já que neste mapa de confluências o resultado final começou por ser desconhecido. "X" é, por fim, uma marca num jogo de relações humanas onde não há vencidos, só vencedores. Neste concerto final, celebra-se a música feita em grupo, num espírito de comunidade, e a sua capacidade de poder chegar a todos os indivíduos, independentemente da sua condição social, género, idade ou cultura.³¹

Ao longo do semestre, estive presente em 8 aulas de MCE, funcionando como ponte entre o projeto desenvolvido na Casa Sénior, em Calendário e os colegas que frequentam esta UC. A participação nestas aulas foi muito importante para mim pois permitiu-me compreender melhor o conceito de Música na Comunidade, formas de liderar um grupo, melhorar a capacidade de improvisação e de construção de um concerto com comunidades tão distintas. Penso que a minha presença nestas aulas foi importante, facilitando a articulação entre a minha comunidade e os alunos de MCE. Nas aulas em que estive presente colaborei com a turma apoiando a aprendizagem do repertório trabalhado com os utentes do CSC, fazendo algumas sugestões às interpretações destas canções e, sobretudo, partilhando semanalmente a minha experiência com a comunidade do CSC.

³¹ Fonte: <http://uaonline.ua.pt/pub/detail.asp?c=38582>. Acedido em: 20 de maio de 2015.

Diário das Sessões

Ao longo de todo o projeto, as sessões foram exaustivamente relatadas num diário de bordo, abaixo apresentado.

Fase 1

Calendário, 4 de Novembro de 2014

Segunda-feira de manhã e o trânsito estava um caos. Chovia imenso e eu pensei que ia chegar atrasada. Às dez horas e trinta minutos (hora combinada com a Dra. Liliana) entrei no Centro Social de Calendário e fui informada que tinha catorze utentes à minha espera na sala de convívio situada no primeiro piso.

Entreí (algo receosa, confesso) e estavam todos na conversa. Quando repararam em mim fizeram silêncio e de repente, parecia que o ar frio que estava lá fora tinha entrado na sala. Isabel (auxiliar do CSC que estava com os utentes da sala) apresentou-me e disse que estavam todos ansiosamente à minha espera, principalmente a D. Amelinha que adora cantar!

De seguida, falei um pouco de mim, do meu projeto e tentei saber um pouco mais sobre eles. Queria conhecer todos, saber as suas histórias. A certa altura ouço uma voz do meu lado direito “Mas a menina veio falar ou veio cantar?! Nós queremos cantar!”. Foi assim que conheci a D. Laura. Disse-me que toda a vida trabalhou num restaurante e que adora fados. “Sabe, menina, eu sei que para cantar temos que ter a voz rebuscada...não sei se é assim que se diz...já não me lembro da palavra...às vezes eu estou a cantar e sinto que as pessoas que estão ao meu lado não têm uma voz assim como a minha” contou-me vaidosa. Cantou um fado do início ao fim que não fui capaz de identificar, alguns ouviram com muita atenção, outros aproveitaram para fechar um bocadinho os olhos e no fim aplaudiram.

Quando a D. Laura terminou, pedi para cantarem canções que conhecem ou que ainda se lembram de cantar quando eram mais novos. De repente, surgiu uma longa lista de queixas sobre a falta de memória. “A menina vai ter de nos arranjar uns papeis com o texto se não nós não cantamos” disse rapidamente o Sr. Mário. Alguns queixaram-se da falta de visão e pediram papéis com letras grandes. Disse-lhes que tentaríamos fazer tudo o que conseguíssemos de cor, que a memória deles estava melhor do que pensavam, afinal ainda

minutos antes a D. Laura tinha cantado quatro ou cinco estrofes de um fado sem uma única hesitação.

A Isabel pediu à D. Amelinha que cantasse a canção “do ferreiro” que tinha estado a cantar antes de eu chegar. Cantamos todos juntos e acompanhamos com palmas. A D. Laura reclamou que o tom estava muito “alto” e que assim não conseguia cantar. Disse-me que eu teria de ter cuidado porque não consegue cantar tons muito “altos”. Continuamos a cantar passando por *Ó rama, ó que linda rama, Laurindinha, Cheira bem, Cheira a Lisboa, A todos um bom Natal e Cinderela* de Carlos Paião (canção que cantaram na festa do Dia dos Avós).

O ambiente na sala estava já bastante acolhedor. Contaram-me as suas histórias e fizeram as suas queixas. Não têm muitas, afinal estão todos ali por vontade própria. Os filhos têm as suas vidas e eles não querem ser um “peso”. O Sr. Mário disse-me que preferia estar na sua casa, mas a sua mulher quer estar ali e ele faz tudo por ela. Afinal já são cinquenta e dois anos de casamento!

A D. Ana disse-me que tem muitas dificuldades quando canta porque tem “um pulmão pequenino”. Ainda quase nem se falava de TAC em Portugal quando ela foi fazer uma ao Porto. Está reformada desde os 29 anos devido às crises de asma. Gosta muito de cantar e até fez parte do coro de uma igreja só que agora anda triste e nem lhe apetece cantar, diz que está numa má fase.

Durante estas conversas, a D. Amelinha aproveita todos os minutos para sonecas. A Isabel acordava-a sempre dizendo-lhe que depois não dorme de noite. Na noite anterior tinha estado a cantar e a bater palmas às duas e meia da manhã. Está sempre a adormecer e depois falta-lhe o sono de noite. Quando lhe perguntei a idade respondeu-me prontamente “cinquenta e três!” e foi logo corrigida pela Cláudia. Na verdade tem oitenta e sete anos. A Isabel pediu-lhe que me contasse do casamento. Ela disse-me que vai casar no Bom Jesus mas ainda está à espera do marido porque tem-lhe enviado cartas todas as semanas mas os correios não as entregam. Percebi que estava confusa mas feliz. Disse-lhe que um dia ainda cantaríamos no casamento dela e ela fez uma expressão de felicidade.

Existem pelo menos mais dois casais. O Sr. Albano (que não quer cantar) e a D. Elsa (a senhora mais velha do coro com noventa anos) e a D. Rosa e o Sr. António (que não foi ao encontro porque coincidiu com a ginástica).

Estive naquela sala uma hora e trinta minutos que passaram a correr. Cada história trazia sempre outras tornando-se por vezes difícil gerir os momentos em que cada um podia intervir. Senti que gostam tanto de conversar que às vezes acabam por se entediar uns aos outros.

Achei o primeiro dia muito positivo e senti que estão muito empenhados em começar os ensaios. No entanto, não mostraram muita vontade em cantar com as crianças do jardim-de-infância. Para os tranquilizar disse-lhes que também teriam momentos sozinhos na Festa de Natal.

Terminamos com o compromisso de voltar na próxima segunda-feira.

Calendário, 10 de Novembro de 2014

Hoje a sessão foi mais curta. Comecei por tentar fazer um aquecimento vocal, com exercícios simples mas fui completamente apanhada de surpresa pela reação da maioria dos participantes. A D. Laura disse logo que não precisava de nada daquilo! Aliás, se fizesse os exercícios que lhe estava a pedir não aquecia, só ficava cansada e depois é que já não cantava nada. Insisti, novamente, mas ficaram todos quietos e calados a olhar para mim. Desisti. Percebi que não era por ali. Passei à frente.

Comecei então por lhes perguntar quais as músicas de natal que gostavam de cantar na festa. Falaram-me no *A todos um bom natal*, *Eu hei-de dar ao menino*, entre outras. Mas reclamaram que eu tinha de lhes dizer o que cantar, porque a memória já não é o que era e não se lembram de muitas coisas, “mas se começarmos nós vamos atrás” dizia a D. Laura.

Para esta sessão trouxe-lhes uma canção típica alentejana, o *Natal de Elvas*. Cantei uma primeira vez e ficaram todos a ouvir. Quando terminei a D. Celeste pediu “Cante outra vez! Que canção tão linda!”. Cantei e à terceira vez já me acompanhavam, mas queixaram-se que era um bocadinho difícil. Tentamos novamente e depois cantamos as canções que tinham sugerido no início da sessão.

Para terminar, pedi-lhes que pensassem noutras canções ao longo da semana e me trouxessem algumas sugestões na próxima sessão.

Hoje percebi que vai ser bem mais difícil do que imaginei!

Calendário, 24 de Novembro de 2014

Hoje quando cheguei as animadoras entregaram-me quatro folhas agrafadas com músicas de natal que os utentes conheciam. Senti-me contente porque tinham feito os “trabalhos de casa” que tinha pedido na semana anterior. Nesta compilação estavam as canções que já tinham dito

na semana anterior (*A todos um bom natal* e *Eu hei-de dar ao menino*) e ainda as canções *Noite Feliz* e *Natal em todo o lado* (que acabamos por nunca chegar a cantar).

Cantamos as canções que tinham trazido e depois sugeri que fizéssemos a nossa própria canção de natal. Todos ficaram reticentes e ninguém acreditou que seríamos capazes porque, segundo eles, não têm jeito nenhum para rimas.

Tentei começar... “Aqui na casa sénior” e fez-se uma longa pausa. A D. Ana dizia “Vamos lá Sr. Mário dê lá uma ajudinha que tem jeito para isto!”.

Então o Sr. Mário continuou:

“Aqui na Casa Sénior
O Natal vamos passar
Uma festa vamos fazer
Se Deus nos ajudar”

Pensei que para quem não tinha jeito nenhum até foi bastante rápido! A D. Laura (sempre bastante crítica) disse imediatamente “Tem alguma coisa que falar de Deus? Sempre a falar de Deus!”. Respondi-lhe que ela também poderia sugerir outras quadras diferentes e ela ficou a pensar no assunto. Entretanto fomos interrompidos pela D. Angelina que disse “Olhem esta! Vão aos saltos pela casa, descalços ou em chinelas...” (lendo as quadras da canção “A todos um bom natal”) e o Sr. Mário explicou-lhe que estávamos a fazer umas quadras novas, diferentes. Continuamos a tentar criar mais quadras.

Entretanto surgiu:

“Aqui em Calendário
Temos muitos amigos
Todos juntos no Natal
Ficamos muito unidos.”

Quando acabamos esta quadra a D. Angelina voltou a intervir “Então e esta? Nesta manhã de natal, há em todos os países, muitos milhões...” e o Sr. Mário, já a ficar irritado voltou a explicar que estávamos a criar e não a ler quadras já existentes.

A D. Laura começou “Com alegria vamos cantar/Nesta festa de Natal” e rapidamente o Sr. Mário completou “Aqui na Casa Sénior/não se está nada mal”.

Mais uma vez a D. Angelina leu mais uma quadra de *A todos um bom natal* e tentamos explicar o que estávamos a fazer.

Para terminar, o Sr. Mário sugeriu mais uma quadra, no seguimento dos últimos versos que tinha feito:

“Não se está nada mal
e até se está muito bem
A todos um bom natal
E até ao ano que vem.”

Nesta sessão fizemos a letra da nossa canção e eu terei de pensar durante a semana se criaremos uma melodia ou se vamos encaixar esta letra numa melodia já existente.

Calendário, 1 de Dezembro de 2014

Quando entrei na sala estava tudo na conversa e ouviam-se risos. A boa disposição manteve-se e continuamos a ensaiar para festa de natal. Olhei à minha volta e estavam quase todos, mas faltava a D. Laura. A D. Ana disse-me que ela fazia anos hoje e que tinha feito “gazeta” à nossa sessão.

Começamos por organizar todas as canções que já tínhamos visto, conversamos sobre o que estava pior e melhor. Todos concordaram que as canções que estavam melhor eram: *Eu hei-de dar ao menino* e *A todos um bom natal*.

Ensaíamos todas as canções algumas vezes. Tentamos várias tonalidades para que se sentissem confortáveis e já faziam comentários “Agora parecemos mesmo um coro!”. Fiquei feliz, tudo se estava a orientar. Mas o Sr. Mário parecia preocupado com a festa de natal. Quando lhe perguntei se havia algum problema respondeu-me rapidamente “Mas nós estamos a ensaiar para cantar com a canalha?”. Sorri. No seu pensamento todo aquele trabalho não faria sentido se depois as crianças iriam estragar tudo! Expliquei-lhe que teríamos um espaço só nosso, em que cantaríamos o que estávamos a ensaiar e que no final haveria uma canção para participarem todos juntos. O Sr. Mário ficou bem mais descansado! Afinal ninguém estragaria o seu trabalho.

Já no final da sessão apareceu a D. Laura. Comentei que nos tinha feito muita falta e ela respondeu-me “Sabe menina, hoje faço anos, por isso fui dar uma voltinha ao *Intermarché*!”. Respondi-lhe que fez muito bem, afinal era o seu aniversário e fazia 82 anos. Acho que aos 82 anos tem direito a fazer o que lhe apetece no seu aniversário! Todos juntos cantamos os parabéns e a D. Laura cantou com muito entusiasmo e aplaudiu o tempo todo. Estava mesmo feliz!

Como na próxima semana segunda-feira é feriado combinamos que eu viria antes na terça-feira à mesma hora. O Sr. Mário disse-me logo “A menina pode vir quando quiser porque para

nós é sempre feriado! Estamos aqui todos os dias!”. Mas as senhoras disseram logo que era melhor a terça-feira, até porque dia 8 era dia de ir à missa e assim ficavam mais descansadas. No final da sessão a D. Ana veio ter comigo encostou as suas mãos na minha face, apertou com carinho e disse-me “É sempre tão bom quando a menina vem! Traz-nos sempre coisas boas!” e eu respondi-lhe que eu é que levo sempre comigo coisas maravilhosas e saio sempre de coração cheio.

Calendário, 9 de Dezembro de 2014

Hoje tivemos muitas faltas na sessão. A Dra. Florbela esteve connosco algum tempo e mandou a Sílvia ir chamar alguns utentes ao quarto. A D. Rosa tinha ido com o marido até ao quarto porque ele estava com algumas dores, a D. Laura e a D. Angelina tinham ido ao café. Alguns diziam-me que está muito frio e que dá mesmo vontade de ficar no quarto quentinho. Nem sei se relacionado com esse frio, hoje a D. Amelinha quase nem dormiu na sessão! Estava muito bem-disposta e esteve sempre a cantar, algumas vezes a solo! Hoje começamos por cantar o *A todos um bom Natal* e já está bastante bem. Todos se queixam das letras muito pequeninas das folhas mas já prometi que na próxima sessão já terão umas novas folhas com letras bem grandes!

Ao longo da sessão comecei a perceber que estavam preocupados porque teriam de se expor na Festa de Natal e estavam inseguros porque não sabiam se conseguiriam fazer tudo sozinhos, principalmente a D. Ana que não está muito confiante e diz que vamos precisar da ajuda das “meninas” (animadoras) para conseguir cantar na festa.

Para ganharem novo ânimo cantamos a canção em que se sentem mais à vontade *Eu hei-de dar ao menino*. Dizem que “esta é do nosso tempo...cantávamos quando eramos catraios!”. O Sr. Costa queixou-se que estava muito rápido, e contou-me a sua história. Aqui há uns tempos teve uma paralisia facial e desde então tem muita dificuldade em falar e cantar, mas pelo menos ainda teve tempo de ensinar os netos a assobiar! Que alegria nos olhos dele pelo simples facto de ter conseguido ensinar os netos a assobiar antes daquele problema. Falamos um bocadinho e expliquei-lhe que não podíamos cantar sempre muito lento, tínhamos de ter energia e passá-la a quem nos ouve. Não queremos as pessoas a dormir no nosso concerto! Concordou comigo e passamos para a *Noite feliz*, essa sim, bem lenta como ele gosta. Entretanto, chegou a D. Laura, vinte minutos atrasada, estava no café e esqueceu-se das horas. Tanto eu como a Dra. Florbela dissemos-lhe logo que nos estava a fazer muita falta, até

porque já tinha faltado na semana anterior. Voltamos a repetir *A todos um bom natal* e *Eu hei-de dar ao menino* e assim a D. Laura também participou.

De seguida, cantamos *Menina estás à janela*. Esta é sempre a meu pedido, porque a pergunta é a mesma em todas as sessões: “Porque vamos cantar essa se não faz parte da festa de natal?”. Para mim é importante não passarmos uma hora a cantar canções de natal, até porque este projeto estende-se até depois dessa data e penso que devemos variar o repertório. Quando começamos a cantar todos adoraram... primeiro, fizemos num tempo lento e depois num tempo mais rápido.

Já no final da sessão, a Dra. Florbela disse-me que na quinta-feira seguinte seria o aniversário do padre responsável pelo centro social que iria almoçar com os idosos e que lhe queriam cantar uma das canções das nossas sessões. Todos juntos, decidimos que iriam cantar o *Eu hei-de dar ao menino* e ensaiaram sem acompanhamento de piano, tal como iria ser no almoço.

Para terminar, cantamos os parabéns à D. Orquídea que fez 85 anos! Quando acabamos a D. Orquídea abraçou-se a mim a chorar e agradeceu porque nunca ninguém lhe tinha cantado tão bem os parabéns. Vim feliz para casa e refleti que, no fundo, são estas pequenas coisas que me fazem adorar este projeto.

Calendário, 16 de Dezembro de 2014

Hoje quando cheguei à sala tinha lá todos os utentes, mesmo aqueles que não faziam parte do projeto, uma vez que a Festa de Natal é para todos. As animadoras vieram falar comigo se sempre se cantaria a canção com as quadras feitas pelos utentes. Como não tínhamos tido muito tempo nas sessões anteriores fui adiando a nossa canção e pensava que já não teríamos tempo de a ensaiar. Enganei-me.

As animadoras pediram-me as quadras e foram imprimir para todos os idosos. Pensamos numa canção em que conseguíssemos encaixar as quadras e que os utentes já conhecessem, para ser mais fácil de ensaiar. Decidimos que encaixaríamos as quadras na melodia de *Jingle Bells* e que no final cantaríamos o refrão de *A todos um bom natal* quase como um *medley*, ao qual demos o nome *Natal na Casa Sénior*.

E assim foi. Ensaíamos a nova canção e decidimos que na festa de natal vamos cantar:

- *Eu hei-de dar ao menino*
- *Noite Feliz*
- *Natal na Casa Sénior*

Ensaíamos todas as canções, combinamos que no dia 19 teríamos um novo ensaio e que até lá teriam de ensaiar com as animadoras todas estas canções.

Hoje aprendi a nunca menosprezar as capacidades dos idosos. Vamos ter uma participação na festa de natal muito bonita!

Festa de Natal

Calendário, 19 de Dezembro de 2014

A festa de hoje correu muito bem. Quando cheguei estava tudo em alvoroço e a mais nervosa era a animadora Cristina. Os utentes tentavam acalmá-la e dizer que tudo correria bem. Hoje o nosso ensaio teve de ser curtinho porque todos tinham que se ir preparar para a festa. Tal como tinha prometido no ensaio anterior, preparei umas capas iguais para todos com todas as canções escritas com letras bem grandes.



Figura 6 - Festa de Natal

Fizemos um ensaio de todas as canções para festa que correu muito bem (Figura 6). Depois fui ajudar a Dra. Liliana e a Dra. Florbela a preparar o espaço enquanto os utentes foram lanchar e preparar-se para a festa.

Quando voltei já estavam todos muito arranjadinhos! Cabelos arranjados e um cheirinho a perfume no ar, senti que esta festa era importante para eles.

Estava muito frio e a D. Elsa e o marido optaram por não ir à festa. Na realidade, apenas o Sr. Albano fez essa opção, mas a D. Elsa e o Sr. Albano não fazem nada um sem o outro “se ele fica eu fico”, dizia ela.

O Sr. Mário dizia-me “Nós hoje estamos tão giros que vamos às moças” e eu respondi-lhe que a sua mulher ainda o ouvia a dizer aquelas coisas, ao que ele me respondeu “Ui menina! Ouvir dizer? Ela nem pode sonhar que eu digo!”. Ri-me do ar apaixonado com que ele disse aquilo. Estavam todos tão entusiasmados com a festa. As animadoras fizeram um alfinete com uma estrela vermelha bem brilhante para todos usarem na roupa escura que tinham escolhido.

Fomos para o salão paroquial e ficamos à espera da nossa vez. Fomos os últimos a participar. Na minha opinião correu muito bem e fiquei muito orgulhosa do trabalho desenvolvido ao longo destas primeiras sessões.

Fase 2

Calendário, 12 de Janeiro de 2014

Hoje quando cheguei ao Centro Social, 45 minutos antes da hora combinada, tinha oito utentes à minha espera. A D. Laura queixou-se logo que eu já não aparecia há muito tempo e começou a perguntar o que estavam ali a fazer afinal, já que a Festa de Natal já tinha passado. Expliquei-lhe que este projeto era muito mais que uma Festa de Natal, que iríamos começar a ensaiar outro repertório diferente e que possivelmente faríamos um concerto em Aveiro. Contou-me que não conhece Aveiro nem nunca ouviu falar. Naqueles primeiros minutos, conversamos sobre a cidade, a ria, os moliceiros e os ovos-moles, ela olhava para mim enquanto eu lhe transmitia a minha paixão pela cidade que me acolheu e acolhe há 6 anos.

Às 15 horas, hora combinada, continuava com poucos utentes na sala. Os que lá estavam disseram-me que alguns estavam no café, outros estavam doentes ou que se calhar não tinham sido avisados do ensaio. Sendo assim, decidi começar a sessão com os utentes presentes. Para começar, mostrei o vídeo do projeto americano *Young@Heart* e expliquei que aquela havia sido a minha inspiração para começar este projeto. No vídeo que escolhi, o coro interpreta o tema *Fix you* da banda britânica Coldplay. Os comentários durante o vídeo foram muito interessantes: “Mas são todos idosos!”; “Que bem que cantam!”; “Quem nos dera ter voz para cantar assim menina!”... Disse-lhes que as pessoas daquele vídeo não eram mais do que todos os presentes naquela sala e seríamos capazes de fazer coisas fantásticas juntos.

De seguida, apresentei-lhes o repertório que tinha trazido para a sessão de hoje: *Estou além e Canção de Engate* de António Variações. A D. Laura disse-me logo “Nunca gostei desse homem! Era tão esquisito, feio e vestia-se tão mal!” e eu pensei logo que tinha feito uma má escolha. Mesmo assim, decidi tentar e surpreendi-me! Acredito que talvez até não gostassem muito das canções que escolhi mas o ensaio correu muito bem e foi maravilhoso ver os pezinhos a bater uma qualquer pulsação imaginária enquanto cantavam

Tu estás só e eu mais só estou

Tu que tens o meu olhar

Tens a minha mão aberta

À espera de se fechar

Nessa tua mão deserta

Ou

Não consigo dominar

Este estado de ansiedade

A pressa de chegar

P'ra não chegar tarde.

Não sei de que é que eu fujo.

Será desta solidão

Mas porque é que eu recuso

Quem quer dar-me a mão.

Já a meio do ensaio chegou a D. Ana e uma nova utente do lar que entrará no próximo mês, a D. Lúcia. A D. Ana dirigiu-se a mim com uma cara muito triste e disse-me que não viria mais. A minha expressão deve ter revelado toda a minha surpresa e decepção ao perceber que poderia perder a D. Ana no meu projeto. Disse-me que ainda estava de luto por ter perdido o marido há meia dúzia de meses, que não queria cantar nem andar em bailaricos, e que não se sentia bem com algumas pessoas. Foi então que decidi usar todo o meu poder de argumentação...disse-lhe o quão seria bom para ela continuar no projeto, que a presença dela era muito importante para mim e que me fazia muita falta, que o tempo não voltaria atrás e que, apesar da tristeza que sente, a música a poderia ajudar a sentir-se melhor que, com certeza, o seu marido ficaria feliz com a sua felicidade. Naquele momento, senti que ela ficaria no projeto não por ela mas por mim. Já não cantava há muitos anos devido aos problemas de respiração que tem e já me tinha dito que desde a morte do marido pensou que nunca mais cantaria. Quando lhe disse que este projeto fazia parte da minha avaliação na universidade ela disse que então ficaria, mas que não faria grandes festas nem bailaricos. Eu compreendi e dei-lhe total liberdade para participar quando quisesse ou ficar só a ouvir se assim lhe apetecesse. Afinal, para mim o mais importante neste projeto é que todos se sintam bem.

Continuamos o projeto e a D. Ana também me disse que não gostava muito de António Variações e que por isso não conhecia bem as canções, mas que faria um esforço para aprender.

Depois destas duas canções voltamos ao tema *Menina estás à janela* de Vitorino. Sinto que todos conhecem e gostam muito de o cantar. Depois de cantarmos eu lembrei-me “Então e aquela *Mesmo sabendo que não gostavas...*” e todos cantaram comigo *Empenhei o meu anel de rubi p'ra te levar*

ao concerto que havia no Rivoli. A D. Ana disse-me rapidamente “Ai esse gosto muito! Gosto tanto de Rui Veloso”. Nada melhor do que gostar do que cantamos para uma motivação extra! Então, terminamos com o compromisso de voltarmos na próxima semana em que acrescentaremos Rui Veloso ao nosso repertório.

No final da sessão, a D. Ana veio falar comigo novamente dizendo que se tinha zangado com a D. Laura num passeio que tiveram e que ela lhe tinha batido durante a zanga. Disse-me ainda que apesar de participar no projeto, se recusava a participar na apresentação final caso a D. Laura fosse. Hoje deparei-me com um verdadeiro momento de tensão. Fiquei sem resposta para dar a D. Ana e disse-lhe apenas que tivesse calma que tudo se resolveria.

Calendário, 26 de Janeiro de 2015

A sessão de hoje correu muito bem. Penso que estavam todos muito entusiasmados. O Jorge, como já vem sendo habitual fica sempre com um sorriso enorme quando me vê chegar. Esse sorriso dá-me uma motivação extra para as sessões. Hoje levei comigo um carrinho com pequenos instrumentos de percussão, ideia que funcionou muito bem. Como ainda não estava muita gente na sala fui experimentar alguns instrumentos com o Jorge. Devido às suas limitações físicas, notei que ele tinha de fazer um esforço enorme para conseguir tocar estes instrumentos. Primeiro dei-lhe as clavas e depois mostrei-lhe um ovo *shaker* que pela sua forma se adaptava melhor às suas mãos, tornando-se mais fácil de tocar. Ao passar na sala, a fisioterapeuta reparou que o Jorge segurava o instrumento com a mão que tem mais agilidade, dirigiu-se a ele e trocou o instrumento de mão dizendo-lhe que devia exercitar a outra mão. O Jorge riu-se e disse que não era capaz mas ela insistiu. Ele fez um esforço mas, passado pouco tempo, trocou novamente o *shaker* de mão. Foi muito importante para mim perceber que podia ajudar também na parte motora através do movimento e decidi que a partir de hoje irei inserir algumas canções com movimentos, instrumentos, palmas estimulando assim a parte motora dos utentes.

Depois de cantarmos o *Menina estás à janela* distribuí um par de clavas por cada utente e cantamos algumas canções tradicionais como *Tiro liro liro*, *Ó Rosa arredonda a saia*, *A minha saia velhinha* e *Malhão*. Depois disso, viajamos até Coimbra através do fado... fiquei tão impressionada com a capacidade de memória daquelas pessoas! Como é que me podem estar constantemente a dizer “menina a nossa cabeça já não funciona” e cantar fados inteiros em que não falha uma única palavra? E a D. Amelinha que devido à sua doença é capaz de comer

oito pães ao lanche sem que ninguém dê por isso, canta aquelas canções e se recorda da melodia e do texto sem qualquer dificuldade? O cérebro humano é realmente fascinante.

Depois desta viagem pelas canções que cada um quis cantar voltamos ao nosso repertório e cantamos *A paixão* (segundo Nicolau da viola), a *Cinderela* e as duas canções de António Variações. No final, voltamos a cantar algumas canções tradicionais com as clavas e com o Jorge a tocar *shaker*.

Calendário, 2 de Fevereiro de 2015

Hoje saí mais cedo de casa. Estava muita chuva e fiquei com receio de apanhar muito trânsito na viagem até Calendário. Quando já estava a chegar a Famalicão, a Dra. Liliana ligou-me dizendo que o elevador estava avariado e não tinham como transportar os utentes para a sala onde se realizam as sessões e o teclado era demasiado pesado para se transportar pelas escadas. Fiquei logo desanimada, logo hoje que o professor Paulo vinha assistir e provavelmente já viria a caminho. Liguei-lhe e atendeu a filha dizendo que já estavam a passar o Estádio do Dragão e que viriam de qualquer forma. Quando cheguei ao Centro Social estavam a chegar os técnicos que tentariam arranjar o elevador. Afinal ainda havia esperança. Comecei a arranjar a sala e por volta das 15 horas chegou o professor Paulo. A essa hora o elevador já estava a funcionar e começaram a transportar os utentes para o primeiro piso para podermos começar a sessão. Às 15 horas e 20 minutos só estavam seis utentes na sala. O senhor Mário disse-me que estava muita gente doente e que a dona Ana estava no café com uma nova utente do lar. Mesmo assim, decidi começar. Fizemos uma leitura de todas as canções que já trabalhamos enquanto se queixavam que não tinham voz e que não sabiam cantar. Continuei a insistir, dizendo-lhes que não era verdade e que as sessões estavam a correr muito bem. O professor Paulo concordou comigo e seguimos o ensaio.

Passado algum tempo, convidei o professor Paulo para ocupar o meu lugar no piano. Cantamos todas as canções e todos os idosos pareciam entusiasmados. A partir da canção de Carlos Paião *Cinderela*, o Professor Paulo pediu aos utentes que contassem as suas histórias do primeiro amor. A D. Ana, que perdeu o marido há seis meses, contou que namoraram cinco anos. Ela casou aos 23 e o marido já tinha 29 anos. O Senhor Mário contou que o primeiro amor foi uma prima da atual mulher. Na altura, como não teve coragem de terminar o namoro pessoalmente esperou ir para a tropa para lhe enviar uma carta, onde dizia que provavelmente iria para a guerra e o melhor era ela ficar descomprometida. Quando voltou da tropa acabou

por casar com a prima da anterior namorada “uma boa troca” dizia ele”! Já o Jorge, incentivado pelos outros utentes, contou a história do seu amor por uma bicicleta. Quando era novo tinha uma bicicleta adaptada que lhe permitia “pedalar” com as mãos. Era através deste meio de transporte que fazia todos os dias cinco horas de viagem entre Joane e Famalicão para ir pedir dinheiro. Quando chegava a casa o irmão tirava-lhe o dinheiro que ele tinha conseguido nesse dia, “para tabaco” dizia o Jorge com dificuldade. O Jorge é um senhor com deficiência devido a uma meningite quando era criança. Por causa dessa doença não tem nenhum dente o que lhe dificulta bastante a articulação. No entanto, estas limitações não são barreiras e o Jorge participa ativamente ao longo de toda a sessão.

Já passava algum tempo do horário do lanche e todos continuavam animados. As funcionárias do centro começaram a juntar-se a nós e estiveram também algum tempo a cantar connosco. Já perto das 16h30 perguntaram se poderiam levar os utentes para o lanche, dado que já passava meia hora do horário do mesmo.

Na minha opinião, esta foi uma sessão muito produtiva onde todos se divertiram. No final, o professor Paulo admitiu que este não é um grupo fácil, mas que estávamos a fazer um bom trabalho.

Calendário, 10 de Fevereiro de 2015

A sessão de hoje começou com 11 pessoas. Eu estava a organizar as coisas para começarmos e o Sr. Mário perguntou “A Ana não vem?” e a D. Celeste respondeu que a tinha visto no café mas que provavelmente ainda não tinha chegado. O Sr. Mário pegou no telemóvel e ligou-lhe dizendo “Então D. Ana? Não vem? Traga mais alguém consigo!”. Quando terminou a conversa disse-me que ela já estava a caminho. Logo de seguida, entrou a D. Rosa na sala pedindo desculpa pelo atraso e justificando que estava à espera que alguém a fosse chamar. O Sr. Costa também não estava na sala porque tinha ido cortar o cabelo.

Hoje começamos por cantar a *Paixão (segundo Nicolau da Viola)* e quando terminamos chegaram a D. Ana e o Sr. Costa, pedindo imensa desculpa pelo atraso. A Dra. Florbela também estava connosco na sala a cantar enquanto mimava os utentes e ajudava na distribuição das folhas onde estava escrito o texto das canções. Quando acabamos de cantar, a D. Ana comentou “por acaso quando estava no corredor estava a ouvir e até estavam a cantar bem” e a Dra. Florbela respondeu “estão a cantar muito bem!”. Acho que uma das principais dificuldades que tenho nestas sessões é fazê-los acreditar que realmente são capazes de fazer um bom

trabalho. São raras as sessões em que não há um comentário do género “somos muito velhos”, “a voz já não funciona”, “escolheu tão mal o sítio para o seu trabalho”, entre outros... tento que compreendam que o meu principal objetivo é que se sintam bem a fazer música, mas às vezes parece que estão realmente preocupados com a apresentação pública e das “cenas” que vão fazer “por não saberem cantar”!

De seguida, cantamos *Anda comigo ver os aviões*, canção que a D. Laura se recusa a cantar porque não gosta. Depois cantamos *Canção do Engate* de António Variações e a D. Ana que tinha levado as folhas para estudar disse-me que havia uma parte em que tinha algumas dúvidas. Cantamos uma vez do início até ao fim e depois esclareci as dúvidas que ela tinha em relação à melodia. Entretanto, chegou a filha do Sr. Mário que lhe deu um abraço e um beijo enquanto cantávamos e depois foi-se sentar perto da mãe que está acamada mas costuma estar presente na parte final das sessões. Já a meio da canção ouvi a filha do Sr. Mário a chamar pedindo que reparássemos como a sua mãe movimentava os lábios, como que querendo acompanhar-nos na canção. Foi um momento tão bonito...continuamos a cantar enquanto a filha admirava enternecida a forma como a mãe reagia à música. Depois pedi-lhes para repetirmos a mesma canção mas sem olharmos para as folhas com o texto e acompanharmos com palmas. É de facto maravilhoso ver a vontade e a cara de felicidade do Jorge quando canta e bate palmas, apesar da dificuldade que é para ele coordenar esse movimento.

Ao terminarmos a sessão o Sr. Mário disse-me assim: “Sabe menina, isto é quase como diz o outro... estavam a ouvir uma banda de música a tocar, fugiu toda a gente e só ficou um à beira do coreto. Um músico vira-se para ele e diz – Você está aí mestre? Estou a ver que percebe de música! – e o homem respondeu – Só queria saber quem foi o sacana que me roubou as muletas!”. Rimo-nos tanto todos juntos, mas o mais engraçado era que o Sr. Mário era quem mais se ria da piada que acabara de contar. Depois com ajuda da sua própria bengala foi ter com a sua esposa e disse-lhe “Então tu estavas aqui nas cantorias?”.

Quando terminamos a sessão estavam 14 pessoas na sala, todas muito animadas.

Calendário, 23 de Fevereiro de 2015

Hoje quando cheguei à Casa Sénior a sala estava vazia. Não achei muito normal mas comecei a tocar algumas das nossas canções à espera que o tempo passasse. Dez minutos depois a sala continuava vazia e decidi ir em busca dos meus cantores. Cheguei à sala de atividades e estavam todos entretidos... as senhoras a fazer flores de feltro e a decorar vasos...os senhores

no bilhar, no computador ou na conversa...tinham-se esquecido do nosso ensaio! Disse à Dra. Liliana que poderíamos marcar a sessão para outro dia, se achasse mais conveniente, mas ela disse-me prontamente que não e tratariam de encaminhar os utentes para a sala onde ensaiamos.

Assim, o ensaio começou com meia hora de atraso e um bocadinho desfalcado, uma vez que só estavam dez participantes.

Como tínhamos pouco tempo e não havia muito entusiasmo (tinham deixado os vasos a meio) decidi começar pelas canções que mais gostam. Começamos com a *Menina estás à janela* e depois a *Cinderela*. Nesta sessão, notava-se a falta de vontade e por isso decidi não insistir muito no assunto. Falamos um bocadinho e às 16 horas foram lanchar. Quando saí do centro senti-me um bocadinho aborrecida porque a sessão não correspondeu às minhas expectativas. No entanto, agora que escrevo, com o distanciamento de algumas horas passadas, reflito sobre o que realmente me faz gostar tanto da Música na Comunidade e percebo que procedi da melhor forma. O meu objetivo é o bem-estar daquelas pessoas e hoje, se lhes tivesse exigido energia e participação possivelmente iria criar uma situação de ansiedade e até, talvez, repulsa pela atividade que estou a desenvolver. Afinal, de que serviria cantar sem vontade? Talvez a conversa tenha sido muito mais produtiva. Hoje, o ponto de vista de Veblen quanto ao músico na comunidade que é um faz-tudo, fez todo sentido para mim! Hoje talvez tenha sido terapeuta, psicóloga... ou talvez só uma boa ouvinte...

Calendário, 2 de Março de 2015

Quando cheguei à sala só lá estavam cinco utentes. Andava eu a arrumar os andarilhos que estavam no meio da sala quando entrou o Jorge um bocadinho atrasado (é hábito ser dos primeiros a chegar) e disse-me “Desculpa lá!” e contou-me que tinha comido bolo com um grande sorriso no rosto. A funcionária que lho tinha dado fez-lhe sinal como se fosse um segredo e ele repetiu ao ouvido da D. Ana como um segredo “Comi bolo!”. A D. Ana disse logo de seguida que o Jorge tem muita sorte porque há muita gente que gosta muito dele no CSC. Nesse momento pensei “mas como é possível não gostar?”. Ninguém fica indiferente ao sorriso, à simplicidade, à felicidade que transmite quando fala, sempre com tanto esforço, mas sem nunca desistir da palavra que nos quer dizer...

Estivemos mais de vinte minutos na conversa, à espera que chegasse mais gente porque a vontade dos que lá estavam também não era muito grande...falamos das famílias, das visitas

ou da falta delas, das vidas mais ou menos difíceis. Entretanto, chegou o Sr. Costa dizendo que tinha andado a tentar saber “se havia, se não havia”...mas que agora já lá estava “Muito boa tarde menina, os outros não cumprimento que já vejo todos os dias” disse ele. Logo de seguida chegou a D. Laura que entrou a cantar “Menina estás à janela” numa tonalidade menor e perguntou-me “Estou a cantar bem ou mal?” e eu respondi-lhe “mais ou menos”...ela retorquiu ironicamente “Mais ou menos? Ai obrigada!”. A D. Laura nunca está contente com nada e está constantemente a criticar tudo o que fazemos, o que às vezes aborrece os outros utentes. Hoje estava particularmente rabugenta...cantamos o *Menina estás à janela* e a D. Ana e o Sr. Mário pediram para repetir porque não tinham percebido bem a segunda estrofe. Enquanto faziam este pedido a D. Laura já cantava bem *forte* a canção *Estou além*. Expliquei-lhe que iríamos repetir a canção anterior para esclarecer todas as dúvidas e a resposta que obtive foi “Outra vez?! Mas era o que faltava...essa não canto mais! Você pensa o quê? Agora vou ouvir! Já cantamos duas vezes não canto mais!” e o Sr. Mário respondeu rapidamente “Olhe faça o que quiser!”. Cantamos e quando acabamos eu disse “Isto depois com os instrumentos vai ficar espetacular!” e o Sr. Mário respondeu-me “pois vai vai menina...vai encobrir o que está mal!”...ri-me com a resposta e por ele não saber que realmente vai ficar muito melhor mas que não é pela necessidade de “encobrir” nada...

Depois fizemos a vontade à D. Laura e seguimos com *Estou além* e lá lhe passou a birra e cantou connosco. Continuamos com a canção de Rui Veloso e a D. Laura comentou “Esta não é fácil...tem muitas voltinhas”, o Jorge disse que esta estava bem e o Sr. Mário em tom de brincadeira e soltando uma gargalhada disse “Olha o Jorge...o nosso júri como nos *Ídolos*”. Enquanto a D. Amelinha já dormitava, a D. Ana pediu para repetirmos a mesma canção... para acordar a primeira eu disse “Então D. Amelinha? Precisamos da sua ajuda!” e ela lá se manteve acordada mais uns vinte minutos. Quando acabamos de cantar a fisioterapeuta veio buscar a D. Ana para “ser apertada” e nós continuamos com a “Cinderela”. O Jorge disse-me “Ainda ouvi ontem no computador” e explicou-me que a Cristina tinha posto no computador para ele ouvir.

Cantamos a *Canção do engate*, o Sr. Costa disse que não gostava dessa e a D. Laura respondeu que essa era a mais bonita (muito provavelmente só para contrariar, até porque já me tinha dito a mim que não gostava muito das canções do António Variações). Depois cantamos novamente a *Menina estás à janela*. Enquanto estávamos a cantar a D. Ana voltou para a sala e o Sr. Fernando perguntou-lhe “Então? Já levou o aperto?” e ela respondeu-lhe que já estava muito melhor e que agora é que iria cantar bem!

Como estavam cheios de vontade e parecia não haver fome para o lanche voltamos a repetir a *Cinderela* e a D. Ana interrompeu a canção para nos dizer “Olhai, está bastante bem!” rimo-nos por ter parado a canção para fazer aquele comentário e terminamos a canção.

Quando eu pensava que já tínhamos terminado a sessão, o Sr. Costa começou a cantar fados de Coimbra...é impressionante a quantidade de canções de que se recorda integralmente sem lhe faltarem as palavras.

Começou com o *Fado Hilário*...na passagem para a segunda estrofe vacilou dizendo que já não se recordava, mas depois pensou uns segundos e terminou de o cantar:

“Quando o Hilário cantava
Alta noite no Choupal
Quando o Hilário cantava
Alta noite no Choupal

Toda a tricana escutava,
A sua voz de cristal,
Toda a tricana escutava, ai
A sua voz de cristal.

Tricana da minha vida, ai
Se eu à noite fôr à Lapa,
Tricana da minha vida, ai
Se eu à noite fôr à Lapa

Hei-de levar-te escondida, ai...
Debaixo da minha capa.

O Hilário disse um dia,
Ninguém mais será formado
O Hilário disse um dia,
Ninguém mais será formado

Quando a velha academia, ai...

Deixar de cantar o fado
Quando a velha academia, ai...
Deixar de cantar o fado”

Quando terminou de cantar, o Sr. Costa disse-me que após a paralisia facial, a sua voz também ficou afetada e que agora não cantava tão bem como antigamente.

Enquanto conversávamos a D. Ana começou a cantar *Eu ouvi o passarinho* e o Jorge cantou com ela:

“Eu ouvi um passarinho,
Às quatro da madrugada,
Cantando lindas cantigas,
À porta da sua amada.
Cantando lindas cantigas,
À porta da sua amada.

Por ouvir cantar tão bem,
A sua amada chorou.
Às quatro da madrugada,
O passarinho cantou.
Às quatro da madrugada,
O passarinho cantou.”

Comentei que o Jorge sabia bem a canção e ele respondeu “Pois sei!”. A D. Ana disse-me que quando ele vinha até Famalicão na sua bicicleta adaptada cantava muitas canções enquanto pedalava e ele acenava que sim com a cabeça.

A D. Ana disse que o “Coimbra” (referia-se à *Balada da Despedida*) era muito bonito e que costumava cantar em casa enquanto fazia as suas limpezas. “Eu acho que ainda me recordo de mais uma letra” disse-me ela...ficou durante uns minutos a pensar, com uma cara de esforço como se essas memórias estivessem num lugar quase inacessível...com uma expressão alegre cantou:

“Não me tentes enganar
Com a tua formosura

Que para além do luar
Há sempre uma noite escura

Coimbra tem mais encanto
Na hora da despedida

Que as lágrimas do meu pranto
São a luz que lhe dá vida”

Enquanto cantava, parou para me dizer “falta-me voz” e quando terminou disse: “já não a sei toda...já me esqueci”.

Entre mais alguns fados e outras canções passamos momentos muito bonitos... no final da sessão eram notórias as expressões de felicidade por terem recordado tantas canções que já não cantavam há muito tempo.

Calendário, 9 de Março de 2015

Hoje já estavam todos na sala quando cheguei, onze pessoas no total. O Sr. Costa já estava a trautear umas canções que não consegui perceber quais eram. Começamos por cantar a *Menina estás à janela* num tempo muito mais lento que o que costumamos fazer. Apesar de ser mais fácil para acompanharem o texto notei que ficaram com algumas dificuldades respiratórias. De seguida, para associar o som e o movimento, “fazer um bocadinho de ginástica”, perguntei se conheciam uma canção chamada *Dobadoira*. Enquanto girava os braços cantei:

“Ontem à noite na minha aldeia
Todos dormiam e eu acordada
Doba doba dobadoira doba
Não me enrikes a meada”

E o Sr. Costa disse-me que conhecia mas com outro texto:

“Ontem à noite na minha aldeia
Todos dormiam só eu namorava

Doba doba dobadoira doba

Não me enrikes a meada”

Além do Sr. Costa não havia mais ninguém na sala que conhecesse a canção. Então, cantamos o *Tiro liro liro*, *Ó rama ó que linda rama* e o *Malhão*. Distribuí as clavas (é sempre uma festa quando há clavas) e voltamos a cantar as mesmas canções.

Depois voltamos a cantar *Menina estás à janela* enquanto percutíamos o tempo com as clavas, primeiro lento e depois numa versão mais rápida. O Jorge estava muito entusiasmado com a percussão e então troquei as clavas por uma maraca de sementes. Expliquei-lhe que tinha um solo na parte lenta e que depois todos tocaríamos clavas na parte mais rápida. Correu muito bem e estavam todos tão entusiasmados enquanto tocavam...

Seguimos com *A Paixão* (*segundo Nicolau da Viola*), voltamos novamente às canções tradicionais e no final ainda tivemos tempo para uns fados. Avisei-os que a mexerem-se assim ainda ficariam com dores musculares no dia seguinte mas não pareceram nada preocupados. Dançamos, tocamos, cantamos, rimos...foi muito divertido!

Calendário, 16 de Março de 2015

A sessão de hoje foi mais curtinha. Quando cheguei tinha 12 pessoas na sala. Começamos por cantar o *Menina estás à janela* e depois a *Paixão* (*segundo Nicolau da Viola*). Hoje reparei que não estavam com muita vontade, como se houvesse uma preguiça geral. Talvez fosse do tempo...

Durante a sessão chegaram mais pessoas e a Dra. Florbela que esteve lá a cantar connosco. A D. Laura, sempre do contra, disse que não queria ficar no lugar onde estava e queria mudar de lugar. Expliquei-lhe que não tínhamos outro e respondeu-me que então “podia ficar no telhado”. Depois de todos estarem acomodados continuamos a cantar a canção do Rui Veloso. Quando terminamos o Sr. Mário disse “Há coisas muito difíceis nesta vida...e cantar é uma delas!” e a D. Laura disse “pois é muito chato porque a menina canta sempre e não dá tempo de virar a folha e depois eu não consigo cantar”. Expliquei-lhe que não podíamos estar à espera que todos virassem a folha para seguir o texto e que com o tempo seria mais fácil.

Tal como na sessão da semana passada, voltamos a cantar as canções tradicionais. Nesse momento parece que há uma nova energia na sala...

Hoje o Sr. Costa ensinou-me uma letra muito engraçada para o *Tiro liro liro*:

“Comadre rica comadre
Gosto muito da sua catraia
É bonita apresenta-se bem
O melhor que ela tem é debaixo da saia”

Quando cantou a canção com este texto fiz uma cara de espanto, fiquei de boca aberta a olhar para ele e disse-lhe “Então Sr. Costa isso é lá coisa que se diga?” ao que ele me respondeu “Oh menina! Mau era se aos 90 anos eu não sabia disso!”. Ri-me tanto com a resposta dele...e ainda acrescentou que sabia muitas mais mas que realmente, essas não podia cantar! Depois das canções tradicionais, cantamos novamente *Menina estás à janela* e terminamos a sessão com a *Cinderela* de Carlos Paião.

Calendário, 23 de Março de 2015

Hoje começamos a sessão com a canção *Menina estás à janela* e todos se mostraram entusiasmados. Experimentamos vários tempos...mais lento, mais rápido, muito lento, muito rápido. Acompanhamos com palmas, que é sempre uma animação.

Depois cantamos *Cinderela* de Carlos Paião e tivemos de repetir algumas vezes para compreenderem onde era o solo do Jorge (na última estrofe “Eu gosto de ti!). Repetimos algumas vezes e depois voltamos a cantar do início até ao fim esta canção.

Depois da *Cinderela* cantamos *Paixão (segundo Nicolau da Viola)* que segundo eles “é a que está pior”. O Sr. Fernando diz que é muito difícil por ter “muitas voltinhas” e que se calhar nunca a vão conseguir cantar bem. Eu continuo a achar que eles não imaginam as coisas fantásticas que conseguem fazer e estão sempre a menosprezar as suas capacidades.

Quando terminamos, o Jorge pediu para cantarmos “os aviões” porque “já não cantávamos há muito tempo”. Realmente era verdade, e é impressionante como ele ainda se recordava tão bem da canção. Então, cantamos *Anda comigo ver os aviões* dos Azeitonas, canção que a D. Laura diz que não gosta sempre que a cantamos.

Para terminar, voltamos a cantar todas as canções que iremos fazer em conjunto com os alunos de Música, Comunidade e Educação, no dia 10 de junho em Aveiro.

Antes de terminar a sessão, avisei-os que nas próximas duas semanas não iríamos realizar as sessões, na primeira semana por impossibilidade minha e na segunda por ser páscoa e alguns deles estarem com as suas famílias nesse dia.

Calendário, 13 de Abril de 2015

A sessão de hoje foi muito bonita e renovou a minha energia para continuar o projeto. Quando cheguei à Casa Sénior a sala estava vazia. Enquanto preparava tudo para a sessão, as colaboradoras aperceberam-se que eu tinha chegado, pediram desculpa porque se tinham esquecido da sessão e disseram que encaminhariam os utentes para a sala onde ensaiamos.

O Jorge foi o primeiro a chegar. Quando entrou disse-me que era Dia Mundial do Beijo, eu disse-lhe que já tinha ouvido algo sobre isso no rádio e ele exigiu rapidamente: “Então dá-me um!”. Naquele momento, derreti-me e corri para lhe dar um beijo.

As pessoas começaram a entrar, devagarinho (muito devagarinho) na sala. Cada passo parece um quilómetro quando as pernas parecem já não querer executar as ordens que damos.

A D. Ana veio até à sala onde estávamos para me informar que não poderia participar por estar doente. Disse-me ser uma “florzinha de estufa”, apanhou uma corrente de ar e ficou com dificuldades em respirar. Contou-me que já tinha ido duas vezes ao hospital nos últimos dias.

A sessão começou com oito pessoas. Todos repararam que tínhamos um teclado novo e comentavam que era muito giro. Disseram-me que tinham sentido a minha falta nas semanas anteriores e que já estavam com muitas saudades “da música”. Fiquei muito feliz, se sentiram saudades é porque estão a gostar!

Em primeiro lugar, cantamos a canção “Menina estás à janela”, achei que seria bom por ser uma das preferidas e porque já não estávamos juntos há duas semanas. Passados 10 minutos chegou a D. Laura. Sentou-se e reclamou logo comigo “Então mas não me arranja uma folha?!”. “Claro que arranjo” respondi-lhe eu enquanto organizava as folhas para lhe dar. Seguimos com a canção de Rui Veloso, *Paixão (segundo Nicolau da viola)*.

Para descontrair um bocadinho, começamos a cantar algumas canções populares que eles vão sugerindo. Esta parte da sessão já começa a ser um exercício recorrente em que vão propondo canções que se lembram e que gostam de cantar. Normalmente, a liberdade que lhes dou na escolha das canções conduz a discussões sobre texto da canção chegando muitas vezes à conclusão que conhecem as mesmas canções de forma diferente. No entanto, cada um é dono da verdade e a forma como canta é a correta.

Após esta parte, cantamos a *Cinderela* de Carlos Paião e para terminar a D. Laura que tinha chegado atrasada pediu para cantarmos “aquela que ela adora”. Terminamos a sessão com *Menina estás à janela*.

Já depois de termos acabado, enquanto esperávamos que as funcionárias viessem encaminhar os utentes para o lanche, estive na conversa com o Sr. Mário e o Sr. Costa. Contaram-me dos tempos que estiveram em África, o primeiro no Zimbabué e o segundo em Angola, na cidade Luanda. Disseram-me que foram tempos muito difíceis principalmente para o Sr. Mário que deixou cá os filhos com a mulher durante dois anos. Disse-me que foi um tempo muito duro, mas enquanto cá ganhava 1.000\$00 por mês lá ganhava 14.800\$00 e conseguia enviar 4.800\$00 por mês para a mulher. Falaram-me de política, da vida difícil que tiveram, do orgulho nos filhos, nos netos... depois da nossa conversa despedimo-nos e eles foram lanchar.

Já quando estava a sair da sala vi um dos utentes acamados com uma pandeireta na mão. Fiquei a observar durante alguns minutos e vi que ele tocava o instrumento sem parar, sem qualquer noção de tempo ou ritmo, talvez só pelo som que o instrumento emite...hoje saí do CSC preenchida.

Calendário, 20 de Abril de 2015

Hoje cheguei a Calendário às 14 horas. Tinha de preparar a sala porque vinha o pessoal de Aveiro com o Professor Paulo para fazermos uma sessão um bocadinho diferente do habitual e prepararmos o espetáculo final do dia 10 de Junho.

Eles chegaram por volta das 14h30 com boa disposição e cheios de vontade de fazer música com aquelas pessoas. Depois de prepararmos a sala e de todos montarem os seus instrumentos, fizemos um pequeno ensaio.

Às 15 horas, fui à sala onde estavam todos à nossa espera e pedi que se dirigissem para a sala onde estavam os meus colegas que já tocavam a “canção do olá”. Enquanto os idosos entravam e encontravam um lugar, os meus colegas e o professor Paulo tocavam e faziam a apresentação daqueles que já estavam sentados. Apesar de esta canção ser um “rap”, género pouco ou nada familiar para eles, penso que todos gostaram e se sentiram bastante confortáveis. Enquanto cantávamos, todos nos acompanhavam com palmas, cantavam connosco as partes que conseguiam e sobretudo penso que se sentiram especiais por serem apresentados um a um. No entanto, já depois de uma reflexão sobre o que tínhamos feito,

percebemos que deveríamos ter apresentado todos os que estavam presentes na sala, e não só aqueles que estavam próximos de nós e que costumam estar presentes em todas as sessões.

Após a apresentação, seguimos com a canção *Menina estás à janela*. Primeiro, o professor Paulo pediu-me que fizéssemos como estamos habituados, sem instrumentos adicionais, só eu e “as minhas pessoas”, como o professor Paulo gosta de dizer. Cantamos e depois os meus colegas juntaram-se a nós. Antes de seguirmos, pediram-nos que cantássemos os parabéns a uma senhora que fazia 80 anos de idade, mas que infelizmente não podia esperar pelo fim da sessão por estar no horário do lanche das pessoas mais dependentes. Cantamos os parabéns a você todos juntos com acompanhamento dos instrumentos e a senhora ficou muito feliz.

Seguimos com uma versão muito lenta do *Menina estás à janela*, numa versão que o Professor Paulo tinha imaginado. Enquanto estávamos a cantar, houve um momento de pausa em que ouvimos a D. Amelinha a cantar sozinha. Fizemos silêncio e enquanto o professor Paulo tocava ela continuou a cantar sozinha. As funcionárias do lar aproximaram-se, algumas entraram na sala e ficaram a observá-la com um ar de felicidade. Quando a D. Amelinha terminou, todos aplaudiram e ela parecia realmente feliz.



Figura 7 - Sessão dia 20 de abril

Seguimos com a *Paixão (segundo Nicolau da Viola)* que continua a ser a canção onde há mais dificuldades. No entanto, tudo pareceu mais simples quando cantamos em conjunto com os colegas de MCE (Figura 7). Quando terminamos esta canção a D. Laura começou a reclamar

porque “as violas estavam a tocar muito alto e assim nem valia a pena cantar porque não se ouvia”. Expliquei-lhe que depois teriam um microfone e que não haveria problema nenhum, mas ela não pareceu contente com a minha resposta.

Continuamos a sessão com a *Cinderela* de Carlos Paião e o Jorge fez o seu solo. Foi muito bonito. As funcionárias do CSC estavam muito entusiasmadas a ouvir, a filmar e a tirar fotografias. A D. Ana, que me tinha avisado no início da sessão que ficaria só a ouvir por estar sem voz, cantou durante toda a sessão. Aliás, era quase sempre a voz que mais se ouvia. Fui ter com ela e disse-lhe em segredo “Para quem estava sem voz está a cantar muito bem!” e ela respondeu-me “Vocês puxam por mim!”. Estava tão feliz e entusiasmada...nem parecia a mesma senhora que no início do projeto me tinha dito que viria às sessões mas que não queria cantar por ter perdido o marido há pouco tempo. Na altura, dizia-me que não tinha vontade nem força para cantar e agora ali estava ela de sorriso no rosto e cheia de vontade de aprender coisas novas.

Fizemos alguns discos pedidos, com as canções do costume, todos estavam muito divertidos e não havia pressa para o lanche. Quando terminamos já estavam um pouco atrasados para a hora do lanche mas ninguém parecia minimamente incomodado.

Foram saindo, cumprimentando os colegas e o professor e o Jorge, enquanto aguardava que levassem para o lanche, disse que o instrumento que gostava mais era do violino. A Mafalda, violinista, mostrou-lhe o instrumento e colocou-lho no colo. Disse-lhe que podia tocar à vontade, mostrou-lhe como fazer *pizzicatos* e deixou-o experimentar. Ele, com enorme dificuldade devido às suas limitações de movimento, seguia as indicações da Mafalda. Estava maravilhado...brinquei com ele e disse “ainda vais ser violinista!” e ele respondeu-me “se calhar!”.

Quando saíram fizemos uma breve reflexão. Cada um disse o que pensava e penso que todos adoraram a experiência. Fiquei especialmente comovida quando a Mafalda disse que gostava que os avós dela tivessem vivenciado uma atividade como esta. É muito bom saber que existem pessoas a pensar dessa forma. Assim, este projeto faz muito mais sentido.

A sessão de hoje foi fantástica.

Calendário, 27 de Abril de 2015

Hoje quando cheguei a sala ainda estava vazia. Fui até à sala onde costumam estar em atividades e a funcionária que lá estava disse-me que se tinham esquecido. Disse que não havia

problema e que aproveitaria para observar as atividades que costumam fazer...visitei as salas onde decorriam atividades e falei com as funcionárias sobre o que costumam fazer. Nessas atividades havia utentes a jogar dominó, a fazer trabalhos manuais e alguns a jogar bilhar. Noutra sala, havia utentes a fazer exercícios de memorização de imagens ou associação de imagens iguais entre si, exercícios de cálculo e de associação de imagens à sua definição (Figura 8).



Figura 8 - Atividades desenvolvidas na Casa Sénior

Passados alguns minutos dirigimo-nos à sala onde decorrem as sessões deste projeto, mas não estavam muitas pessoas porque as mais independentes estavam no café ou a tratar de outros assuntos. A sessão foi curta, cantamos as canções para o concerto final do dia 10 de junho e depois ficamos um bocadinho na conversa. Entretanto já tinham chegado a D. Ana e o Sr. Mário que me disseram que por vezes se torna difícil recordar que têm as sessões à segunda-feira e como nem sempre os avisam, acabam por se esquecer.

Terminamos a sessão com *Menina estás à janela* numa versão mais rápida com palmas.

Quando estava a sair da sala, encontrei a senhora a quem cantamos os parabéns na semana anterior. Agradeceu imenso e disse que nunca lhe tinham cantado os parabéns tão bem e que tinha ficado muito feliz por ter “uma orquestra” a tocar para ela no dia em que fez 80 anos!

Calendário, 11 de maio de 2015

Hoje fui um pouco mais cedo e fiquei um bocadinho na sala de lazer a conversar com alguns dos utentes. É muito interessante observá-los fora das sessões, as atividades que fazem, as pessoas com quem falam...hoje a D. Amelinha estava a jogar dominó com outra senhora e uma das funcionárias começou a fazer algumas perguntas sobre pessoas como quem é este e aquele. A certa altura perguntou-lhe “E eu? Quem sou eu?” e a D. Amelinha foi tentando nomes sem nunca acertar. A funcionária disse que não valia a pena fazer o exercício quando ela estava assim e disse-lhe que iria “para a música” e a D. Amelinha disse “Eu não gosto de música, não sei nenhuma”. Aproximei-me e perguntei-lhe que canções conhecia, ela respondeu-me que só sabia o *Malhão* e o *Vira*. Perguntei-lhe pelas canções que cantamos nas sessões... comecei a cantarolar *Menina estás à janela* e ela continuou a cantar do início até ao fim, depois perguntei-lhe pela *Cinderela* e cantei um bocadinho da primeira estrofe. Ela disse que não conhecia e eu passei para o refrão. O seu rosto iluminou-se e começou a cantar comigo:

“Então,
Bate, bate coração!
Louco, louco de ilusão!
A idade assim não tem valor.
Crescer,
Vai dar tempo p'ra aprender,
Vai dar jeito p'ra viver
O teu primeiro amor.”

Disse-lhe que afinal não sabia só o *Vira* e o *Malhão* que talvez soubesse muito mais do que imagina. Ela sorriu e disse-me “Eu sei, mas às vezes esqueço-me!”. Ao ouvi-la falar assim, fiquei com a impressão que ela sente que não está bem e que por vezes fica confusa ou perdida. Começaram-se a deslocar para a sala onde decorrem as sessões e eu, num passo mais apressado, fui preparar o espaço. Em direção contrária vinha o Jorge, com uma das funcionárias do centro (cozinheira) que costuma ir passear com ele depois do almoço. Tinham estado na sala, mas como não estava lá ninguém vinham para a sala de onde eu acabara de sair. Disse-lhes que íamos começar a sessão e vieram comigo. O Jorge comentou como era bom o calor que estava e que até já podia andar de manga curta.

As outras pessoas começaram a chegar à sala e começamos a cantar. Enquanto distribuía as folhas com o texto da *Cinderela* de Carlos Paião, a D. Amelinha começou a cantar sozinha e ficamos a ouvir sem ela dar por isso. Quando lhe pedi que repetisse com o piano, ela começou a ler e apesar de várias tentativas minhas e de uma funcionária que estava comigo, a D. Amelinha não voltou a cantar. Cantamos todos juntos essa canção e definimos melhor o solo do Jorge. Os outros utentes diziam-lhe “tens de dizer devagar para te perceberem” e ele repetia com um sorriso enorme a frase que lhe foi destinada “Eu gosto de ti!”.

Seguimos com *Menina estás à janela* que segundo eles “já está muito bem” porque “é a mais fácil”. No entanto, para a D. Laura o tom está sempre “muito alto”. “Eu vou aqui anunciar uma altura, a ver...”, canta numa tonalidade mais grave e depois diz “pode não ficar tão bonito mas pelo menos aguentamo-nos melhor!”. As outras senhoras começaram a dizer que não podia ser “tão baixo” e para não haver muita liberdade para a discussão passamos para *A Paixão (segundo Nicolau da Viola)* de Rui Veloso. Hoje, experimentamos de uma forma diferente, pedi à D. Ana que cantasse as estrofes a solo e entramos todos no refrão. Gostei muito do resultado final e penso que poderá ser uma opção muito interessante para a apresentação do dia 10 de junho.

Andam todos muito entusiasmados com a ida a Aveiro perguntam como vai ser, o que vão cantar, quem vai participar. “Agora já começamos a ficar preparados”, dizem eles, “também já só falta um mês” diz a D. Laura.

De seguida, distribuí um par de clavas por todos os que estavam na sala e um *shaker* para o Jorge. Estava no grupo uma senhora que eu não conhecia que ficou a segurar uma clava só com uma mão. Como ela não tocava, a D. Rosa que estava ao lado começou a tocar com a clava que tinha na mão na clava da outra senhora. Resolvi não interferir, porque se elas tinham resolvido o problema não queria que a outra senhora se sentisse inferiorizada por não saber ou não conseguir tocar. Então, assim ficaram até ao final do exercício, numa nova técnica de clavas a dois. Cantamos as canções tradicionais de sempre: o *Tiro liro liro*, o *Malhão*, *Ó Rosa arredonda a saia*, *A minha saia velhinha*...e hoje a Susana (a funcionária que esteve lá durante todo o ensaio” disse para cantarem a canção da roseira. O Sr. Mário disse “olhe que esta é muito linda”. Cantaram as várias estrofes:

“Tenho lá no meu quintal
Uma roseira enxertada
Dá rosas tantas e tantas

A seguir dá rosas brancas
E dá outras rosas encarnadas.

E dá rosas amarelas
Que são rosas de primeira
Como não vi outra igual
Tenho lá no meu quintal
Aquela linda roseira

Ó rosa tu não consintas
Que o cravo te ponha a mão
Que a rosa depois de murcha
Já não tem aceitação.

Fui colher uma romã
Estava madura no ramo
Fui encontrar no jardim
Aquela mulher que eu amo”

Comentaram que havia muitas canções alentejanas muito bonitas e cantaram *Eu ouvi um passarinho* e hoje acrescentaram mais uma estrofe:

“Alentejo terra santa,
Tudo é coberto de pão
Traz o ninho na garganta
Lembra de bem a oração.”

Já no final da sessão, trouxeram a esposa do Sr. Mário para perto de nós e colocaram o cadeirão de frente para ele perto do piano. Perguntei ao Sr. Mário quais as canções que a sua esposa gostava e ele começou a cantar para ela:

“O mar enrola na areia
Ninguém sabe o que ele diz

Bate na areia e desmaia
Porque se sente feliz.

Ó mar tú és um leão
a todos queres comer
não sei como os homens podem
as tuas ondas vencer.

O mar também é casado
o mar também tem filhinhos
é casado com areia
e os filhos são os peixinhos.

O mar também é casado
o mar também tem mulher
é casado com areia
dá-lhe beijos quantos quer.”

Quando cheguei a casa e fui procurar a música que ele cantou, percebi que o texto original era um pouco diferente e que tinha alterado a ordem das estrofes, talvez porque se vai recordando enquanto canta. A esposa do Sr. Mário ouvia-o com um sorriso nos lábios e apesar da sua dificuldade na comunicação percebe-se perfeitamente o amor que sente pelo seu marido. O Sr. Mário contou que ela fica cheia de ciúmes quando o vê aproximar de outras mulheres e ela sorriu ele disse-lhe “Não te preocupes! Estou só aqui a cantar...é só mulheres mas estamos só a cantar!”. Rimo-nos e perguntei ao Sr. Mário com que idade tinha começado a namorar com a esposa e ele disse-me “foi aos 20 anos de idade...estava eu na recruta...vi-a num campo com um chapeuzinho de palha...tão linda...”. Ela ouvia-o embevecida. Depois vieram buscá-la para a fisioterapia e nós voltamos a repetir as canções para a apresentação do dia 10 de junho: *Cinderela*, *Menina estás à janela* e *A Paixão* (segundo Nicolau da Viola).

Calendário, 18 de maio de 2015

Hoje fui muito mais cedo para a Casa Sénior. Por ser a última sessão, levei um bolo para o lanche de todos os utentes e por estar muito calor tive de ir direta da pastelaria para o CSC. Existem tantas coisas que me passam ao lado no que diz respeito a cuidar de idosos...hoje quando liguei para a Dra. Liliana para perguntar se havia algum problema em levar um bolo para o lanche ela respondeu-me que não havia problema nenhum mas que devia ser um bolo seco, sem cremes e que seria guardada uma amostra para análise tal como acontece com toda a comida que é servida aos utentes na Casa Sénior.

Hoje levei um microfone para a D. Ana poder cantar o seu solo com menos esforço mas ela não teve uma boa noite porque estava adoentada e por isso ficou a descansar.

A sessão de hoje tinha sete pessoas. Dos que não estavam presentes, alguns estavam doentes, outras tinham saído e para além disso havia uma atividade de massagens para os idosos a decorrer na mesma altura. A D. Laura e a D. Linda chegaram mais tarde por estarem a participar nessa atividade.

Perguntei ao Jorge qual a canção com que queria iniciar a sessão e ele respondeu-me que queria cantar a *Menina estás à janela*. Depois seguimos para a *Cinderela* e voltei a explicar ao Jorge de que forma funcionaria o solo na última estrofe. Disse-me que percebeu tudo e fez exatamente como lhe tinha pedido, que não cantasse a última frase antes do solo para se preparar e que só depois entraria sozinho. Nesta parte do solo existem ainda algumas pessoas que se esquecem que não devem cantar e às vezes acaba por ser um solo partilhado.

Quando terminamos a canção, a D. Olimpia contou-me que no fim-de-semana um grupo tinha ido fazer uma animação durante a oração do terço e que tinha sido muito bonito. Disse-me que já tinha visto vários concertos ao longo da sua vida mas que nunca tinha ouvido “vozes a cantarem tão bem”. O que mais me impressionou no comentário da D. Olimpia foi a frase “uma afinação irrepreensível”. De repente, parecia que estava frente a frente com um crítico musical conceituado e que estávamos a falar de uma grande orquestra que executou uma obra fantástica. A oração do terço, animada por um grupo que tocou e cantou algumas canções religiosas, talvez tenha sido muito mais interessante para a D. Olimpia do que qualquer orquestra do mundo e esse gosto pela simplicidade é encantador.

Depois destas duas canções passamos para *A paixão (segundo Nicolau da Viola)*. A D. Laura, que entretanto tinha chegado ficou muito aborrecida quando lhe disse que hoje só iríamos ensaiar o refrão porque a D. Ana faria o solo (apesar de hoje não estar na sessão). A D. Laura

ripostou dizendo que se ela não estava se devia atribuir o solo a outra pessoa ou então cantava toda a gente. Sugeriu que então poderia cantar eu o solo, mas ela não ficou contente com a resposta. Mesmo assim, desta vez não cedi e disse que só ensaiaríamos mesmo o refrão. Muito chateada, a D. Laura disse-me que “se de uma folha inteira só ia cantar três ou quatro linhas que ia embora” ao que outra utente respondeu “então vá que não é por morrer um soldado que acaba a guerra”. De repente, gerou-se ali uma pequena confusão pela inveja da D. Laura que queria cantar o solo. A D. Olimpia, sempre muito ponderada, disse apontando para mim “façam o que quiserem mas não estamos aqui para discutir e quem decide aqui é aquela menina”. O Sr. Costa, único homem da sala, disse-me que não as queria ouvir e como tinha de sair daí a cinco minutos para ir lanchar com a filha, aproveitava e saía já. Enquanto assistia à discussão, decidi passar aquela canção à frente e seguimos para as canções tradicionais. A D. Amelinha cantou algumas canções e todos fomos acompanhando. Acho sempre muito importante esta parte porque sinto que estimula a memória dos participantes, convidando-os a recordar canções do passado sem recurso a qualquer folha de papel com o texto escrito. Assim, têm liberdade de pensar, errar, voltar a tentar e até criar novos textos quando não se recordam dos originais. Aproveitando que tinham pousado as folhas com os textos das canções, pedi à D. Amelinha que cantasse *Menina estás à janela* de memória. Depois de repetir algumas vezes que não se lembrava e que não era capaz, bastou eu cantar “Menina estás...” para ela seguir a música do início até ao fim sozinha. Depois voltamos a repetir esta canção todos juntos e para terminar a sessão cantamos a *Cinderela*.

Já no final, quando todos se despediam e se dirigiam para o lanche, fiquei a conversar com a D. Olimpia que aos 92 anos ainda se movimenta muito bem, levanta dinheiro no multibanco sozinha, vai às compras, toma café diariamente com a filha (que tem 65 anos). Perguntei-lhe qual o segredo para estar tão bem aos 92 anos e ela respondeu “Calma menina, muita calma. O *stress* mata...eu nunca discuti com o meu marido. Se ele às vezes se chateava e discutia comigo eu respirava, contava até dez e virava costas. Guardava essas coisas para mim e depois no momento certo, quando ele estivesse calmo, dizia-lhe o que tinha a dizer.”. Disse-me também que o marido, que já faleceu, era muito boa pessoa, que gostavam muito um do outro e que ele “nunca lhe pôs um dedo em cima” até porque ela o avisou que homem que lhe batesse teria sempre resposta. Sorri, falamos da vida acelerada que as pessoas têm hoje em dia, da violência entre casais, da alimentação “de plástico” que se come hoje em dia...Quando se despediu de mim a D. Olimpia disse-me: “O mais importante é a calma. Quando se enervar

ou alguém lhe disser uma coisa má lembre-se de mim. A calma dá anos de vida!” e eu respondi-lhe “Vou fazer um esforço por me lembrar! Vou mesmo!”

Na realidade, irei recordar esta e tantas outras conversas. Deste projeto, há lições que levo para a vida.

Projeto X – 10 de junho de 2015

No dia 10 de junho de 2015, os idosos do CSC deslocaram-se até a Aveiro para participar no *Projeto X*. Para esta apresentação foram realizados dois ensaios específicos no CSC nos dias 8 e 9 de junho. Nesses ensaios, os utentes estavam um pouco ansiosos em relação à apresentação pública mas ao mesmo tempo felizes e com muita vontade de participar. Já na terça-feira, dia 9, no final do ensaio todos planeavam e comentavam a manhã do dia seguinte, os banhos que teriam de ser mais cedo e organizados de forma diferente da habitual e o pequeno-almoço marcado para as oito horas, o que não agradava aos que gostam de dormir um pouco mais de manhã.

Para o dia 10, a direção do CSC planeou um passeio na cidade de Aveiro durante a manhã onde os utentes iriam visitar o Museu de Aveiro (Santa Joana Princesa) e posteriormente almoçariam no Jardim Oudinot, na Gafanha da Nazaré. O ensaio com os colegas de MCE e o Trio Vocal Feminino da Comunidade Ucraniana de Aveiro seria às 15 horas no DeCA. Contudo, as condições climáticas desse dia não permitiram a realização do almoço ao ar livre, tal como previsto, devido ao frio e ao vento forte que se sentia em Aveiro. Ao final da manhã, quando iniciava a minha viagem para Aveiro, recebi uma chamada da Diretora Técnica do CSC solicitando um local mais confortável onde os idosos pudessem almoçar. Com este pedido inesperado e sem conhecer nenhum local que oferecesse as condições necessárias, conseguimos resolver o problema graças à disponibilização da zona do bar do DeCA onde os idosos acabaram por almoçar confortavelmente (Figura 9).



Figura 9 - Almoço no DeCA

Este espaço revelou-se fantástico para um grupo com necessidades tão específicas. É importante referir as excelentes condições de acesso, imprescindíveis à mobilidade reduzida da maior parte dos idosos e ainda a proximidade das casas de banho do espaço onde almoçaram e do auditório onde decorreu a apresentação, o que facilitou bastante a logística da atividade.

Nesta apresentação, os idosos interpretaram três canções em conjunto com os alunos de MCE. As canções escolhidas foram: *Cinderela* de Carlos Paião, *A Paixão (segundo Nicolau da Viola)* de Rui Veloso e *Menina estás à janela* de Vitorino. Os idosos participaram ainda na peça *Anikibobó*, um rap interpretado pelos alunos de MCE, na qual os utentes do CSC participavam pontualmente fazendo eco de palavras soltas que eu dizia ao longo da peça.

Às 14 horas iniciou-se o ensaio dos alunos de MCE e às 15 horas o ensaio geral com todos os grupos participantes (Figura 10). Os idosos estavam ansiosos e diziam-me que era uma responsabilidade muito grande. Mostravam-se sobretudo preocupados com a opinião do meu orientador, que já todos conheciam, mas também com a opinião do público em geral.



Figura 10 - Projeto X - Ensaio

A apresentação do *Projeto X* começou às 17 horas. Os idosos entraram no auditório sob o improviso dos alunos de MCE. Cada um destes alunos inspirou-se na entrada de um dos idosos criando um ambiente sonoro muito interessante. De seguida, cantamos a canção *Cinderela* de Carlos Paião (Figura 11) precedida de uma breve introdução de órgão, inspirada no Prelúdio nº 2 em Dó menor de J. S. Bach.

As funcionárias do CSC diziam-me ao almoço que o Jorge tinha passado o dia anterior a ensaiar o solo que lhe tinha atribuído: “Eu gosto de ti”. Após a análise do vídeo da apresentação, observei que o Jorge não participou ao longo de toda a canção, mostrando-se sempre muito concentrado e à procura do meu olhar que lhe indicava a entrada. Depois de cantar o seu solo, o Jorge fez uma expressão de felicidade e cantou a canção até ao final.



Figura 11 – Projeto X - *Cinderela*

Foi muito interessante perceber a responsabilidade que cada um dos solistas sentiu e a sensação de dever cumprido que todos referiam no final. Durante esta canção, havia um momento preparado por alguns alunos de MCE onde era reproduzida uma gravação de pequenas frases sobre o amor ditas pelo Sr. Mário e pela D. Ana. Ela, que perdeu o marido à relativamente pouco tempo, emocionou-se imenso ao ouvir a sua história de amor. Por este motivo, a D. Ana, solista na canção *Paixão (segundo Nicolau da Viola)* e Rui Veloso, demonstrou algumas dificuldades de afinação durante o ensaio, o que acabou por aumentar a sua ansiedade. Por sugestão do Professor Paulo, coloquei-me atrás dela e da D. Laura, ajudando nas entradas. Apesar do nervosismo, principalmente da D. Ana, os solos correram muito bem na apresentação final.

Para a peça *Anikibobó* (Figura 12), distribuí óculos de sol coloridos por todos os idosos o que criou um efeito visual muito interessante. Inicialmente, os idosos mostraram-se um pouco reticentes a esta ideia mas, incentivados por mim e pelas funcionárias do CSC, aceitaram e quando viram as suas fotografias ficaram muito entusiasmados com o resultado.



Figura 12 – Projeto X - *Anikibobó*

Seguiu-se outra canção em ucraniano e, por fim, interpretamos em conjunto com o Trio Vocal Feminino da Comunidade de Aveiro a canção *Menina estás à janela*. No final da apresentação, ainda enquanto todos aplaudiam a D. Ana abraçou-se a mim (Figura 13) agradecendo a oportunidade de participar num projeto tão bonito.



Figura 13 - Projeto X (Final)

Todos os idosos estavam orgulhosos da sua prestação e repetiam que tinha sido um espetáculo muito bonito mas, demonstravam simultaneamente alguma preocupação com a minha avaliação, como se essa fosse também a avaliação da sua prestação. Expliquei-lhes que o mais importante para mim era que se tivessem divertido como eu me diverti e que sentissem que este projeto tornou as segundas-feiras mais especiais ao longo destes oito meses. O Sr. Costa dizia-me “Todos gostaram! Já tanta gente me deu os parabéns! Gostaram mesmo!” e a D. Ana concordava dizendo que era muito bom receber felicitações de pessoas que não conhecia.

Na minha opinião, o *Projeto X* funcionou como um encontro de culturas e gerações que permitiu superar desafios e proporcionou uma experiência única a todos os participantes. Quando o Professor Paulo Maria Rodrigues me falou na possibilidade de juntarmos a comunidade do Centro Social de Calendário com uma comunidade ucraniana, confesso que me senti um pouco assustada por não saber como reagiriam os idosos a uma cultura diferente. Contudo, esta preocupação revelou-se totalmente desnecessária, uma vez que todos os idosos adoraram a participação do Trio Vocal Feminino da Comunidade Ucraniana de Aveiro e no final falavam de forma bastante positiva deste intercâmbio de culturas.

No dia seguinte, contactei a direção do CSC para saber como tinha corrido a viagem de regresso e a opinião que os idosos lhes tinham transmitido sobre este projeto. A Dra. Andreia contou-me que o autocarro em que viajavam ficou sem gasóleo e que tiveram de estar algum tempo parados à espera da assistência em viagem mas, ao contrário do que imaginavam, os idosos reagiram muito bem, estavam muito felizes e bem-dispostos, parecendo pouco

aborrecidos com a situação. Disse-me ainda que todos tinham adorado participar no projeto e que estavam muito orgulhosos do trabalho desenvolvido e da apresentação que fizeram.

Penso que se voltasse a repetir esta atividade haveria alguns aspetos que corrigiria, principalmente no que diz respeito à logística da atividade. Penso que teria sido uma melhor opção ter chegado a Aveiro à mesma hora que os utentes e funcionários do CSC, de forma a resolver rapidamente os problemas que pudessem surgir e teria ainda pensado numa alternativa de espaço para almoçarem no caso de estar chuva ou frio, tal como acabou por acontecer.

De um modo geral, penso que esta foi uma experiência enriquecedora para todos os envolvidos e que nos permitiu compreender que a idade, apesar de por vezes dificultar, não impede novas aprendizagens e experiências.

Terceira Parte – Avaliação Reflexiva e Conclusão

Neste capítulo irei realizar uma avaliação reflexiva sobre a implementação deste projeto no CSC, o seu impacto na instituição e nos utentes que participaram na atividade e procederei à elaboração das conclusões finais.

Esta reflexão é feita com base em:

- Análise do diário das sessões;
- Gravações de vídeo recolhidas nas sessões;
- Reflexões dos utentes, funcionários e membros da direção do CSC.

Ao longo deste projeto, o diário foi a base da minha investigação. Através dele, foi possível compreender as reações dos utentes ao longo do tempo e compreender a minha visão enquanto participante ativa deste projeto.

Neste sentido, tornou-se necessário criar uma visão externa ao projeto, passando a ser investigadora dos diários que escrevi.



Figura 14 - Esquema das palavras-chave do projeto

Observando os diários elaborados ao longo do projeto posso concluir que este se baseia em cinco pilares, como ilustrado na figura 14. Ao longo de todas as sessões, foi fundamental a

capacidade de adaptação e improvisação, dada a imprevisibilidade de cada sessão. O número de participantes em cada sessão era completamente aleatório por variadíssimas razões (doença, esquecimento, outras atividades, desmotivação) o que tornava o planeamento bastante complexo. Outro ponto importante num projeto com idosos é que estes precisam de conversar e partilhar (histórias de vida, canções que conhecem, momentos que marcaram a semana) tornando-se vital a capacidade de escutar e compreender os outros e ainda criar e recriar tarefas que motivem os participantes.

Para mim, foi estimulante observar a evolução dos utentes, principalmente em relação à motivação e autoconfiança. No início deste projeto, todas as sessões estavam repletas de frases como “não consigo”, “não somos capazes”, “estamos velhos”, “não sabemos cantar”. É possível observar na gravação de imagem do dia 2 de março, o comentário de uma utente enquanto eu me ausento da sala onde ensaiamos: “A moça bem quer mas escolheu muito mal o sítio. Há lares com pessoas que não estão assim... tão atrapalhadas! Aqui já são todos muito velhos e cada vez está pior.”. Foi muito interessante observar este comentário na gravação porque foi feito sem qualquer condicionamento da minha presença, o que demonstra a genuinidade da falta de motivação. Já no final do projeto, essas frases foram progressivamente substituídas por frases como “já parecemos um coro” ou “até estamos a cantar bem”. No entanto, penso que este seria um trabalho que necessitaria de um prazo mais alargado para obter melhores resultados.

Se existisse a oportunidade de recomeçar hoje este projeto, penso que nunca teria posto a hipótese de criar sessões com a estrutura de ensaio coral que imaginei inicialmente. As sessões realizadas tornaram-se, na minha opinião, muito mais interessantes a partir do momento em que pus essa ideia de parte, principalmente porque me permitiu ir ao encontro da vontade dos idosos, o que influenciou a sua motivação e vontade de participar neste projeto. Por outro lado, penso que teria sugerido mais canções tradicionais portuguesas, por sentir que estas eram as que tinham melhor receptividade por parte dos idosos e as que cantavam com mais entusiasmo e alegria.

Na minha opinião, as canções tradicionais portuguesas, que os idosos conhecem desde a sua infância, poderão ser muito importantes como um estímulo da memória. Quando as cantávamos funcionava quase como um jogo em que se iam juntando peças. Por vezes, os utentes não se recordavam de algumas palavras, trocavam a ordem do texto, paravam para pensar no mesmo ou em partes da melodia (“Ficou durante uns minutos a pensar, com cara de esforço, como se essas memórias estivessem num lugar quase inacessível...” – Diário, 2 de

março). No entanto, tanto a diretora técnica como a assistente social da Casa Sênior referem “ganhos ao nível cognitivo” e que a música se revelou “um ótimo estímulo para a memória e a concentração” (Anexo 3). Na reflexão final de uma das utentes, esta refere que lhe “fez bem” recordar as canções da sua infância/juventude (reflexão D. Armanda – Anexo 3).

Bob Cilman, refere que o grupo que dirige (*Young@Heart*) tem como principal objetivo desenvolver um trabalho com impacto artístico significativo. No projeto Música100Idade, defini desde o início que a minha prioridade seria sempre fazer música como forma de impulsionar o bem-estar dos idosos, independentemente das suas capacidades artísticas. Os utentes do CSC não têm qualquer tipo de aspiração artística e, apesar de os alertar constantemente de que seriam capazes de realizar apresentações incríveis, nunca mostraram muito interesse pela apresentação pública. No entanto, era possível observar alguma ansiedade e vontade de participar, sempre que referia a apresentação final na UA. A universidade tem para eles um significado especial, talvez por lhes parecer um espaço inalcançável, uma vez que a maioria não teve oportunidade de estudar e muitos não sabem ler. Sempre que falava da apresentação em Aveiro todos sorriam, mostrando motivação, apesar de estarem constantemente a dizer que não seriam capazes de fazer um bom trabalho e uma apresentação digna. Esta ideia foi sempre refutada tanto por mim como por todas as funcionárias, incentivando-os a fazer sempre mais e melhor.

Através da minha experiência neste projeto, existem alguns pontos que considero importantes no desenvolvimento de projetos de música na terceira idade:

- A tonalidade deverá ser confortável para cantar, tendo em atenção a diminuição da extensão vocal associada ao envelhecimento. A nossa voz sofre alterações ao longo de toda a vida, mas existem dois períodos em que estas mudanças são particularmente evidentes: a adolescência e a terceira idade. Segundo Montalvão e Ferreira (2011) uma das consequências mais importantes na produção de voz do idoso é a diminuição da intensidade devido à redução da pressão de ar subglótica, observando-se ainda alterações significativas no mecanismo supralaríngeo, que vão alterar o sistema de ressonância, a articulação e outras qualidades vocais.
- Os ensaios não deverão ser muito longos. Com o envelhecimento existe um maior índice de fadiga muscular, sendo observável uma perda de 10 a 20 por cento da força

muscular (Idem). Este facto irá traduzir-se num cansaço mais acentuado que poderá levar à desmotivação no decorrer da sessão. Segundo a minha experiência no CSC, a sessão não deverá durar mais de 60 minutos.

- Alguns idosos referiam várias vezes dificuldades respiratórias. O envelhecimento conduz à perda de elasticidade dos tecidos pulmonares e diminuição da força dos músculos respiratórios (*idem*). Assim, um tempo lento dificultará a *performance* do idoso, no que à respiração diz respeito. Por outro lado, a dificuldade na articulação das palavras e a leitura lenta (no caso de estarem a seguir o texto num papel) dificultarão um tempo demasiado acelerado. Assim, é necessário um cuidado na adaptação a um tempo confortável para os participantes, continuando, apesar de tudo, a criar novos desafios.
- O repertório deve ser escolhido tendo em conta a opinião dos participantes criando um compromisso entre as recordações de cada um e a estimulação para a aprendizagem de novas canções e sonoridades, mesmo que fora da sua zona de conforto. Este trabalho exigiu uma pesquisa das canções tradicionais que os utentes foram apresentando ao longo das sessões, uma vez que existiam algumas que eu desconhecia por completo. Este exercício foi bastante desafiante para mim por exigir improvisação e espontaneidade permanentes, impossibilitando qualquer tipo de planeamento. No entanto, considero também importante propor outras canções que os idosos não conheçam, de forma a estimulá-los a aprender coisas novas, podendo surgir alguma resistência a géneros musicais que não apreciam ou, sobretudo, com os quais não se sentem à vontade.

Outro aspeto a ter em consideração é a ligação que os idosos fazem de uma canção ao seu intérprete. No caso específico de António Variações, foi possível observar bastantes preconceitos, como por exemplo “Nunca gostei desse homem! Era tão esquisito, feio e vestia-se tão mal!” (Diário, 12 de janeiro). Tal como referido por Ana Bento, em relação ao projeto *A Voz do Rock*, por vezes esta resistência leva a alteração do repertório quando após alguma insistência, o facilitador sente que não deve continuar a tentar.

- Ter tempo para conversar com as pessoas é muito importante. Chegar mais cedo e poder terminar um pouco mais tarde, permite-nos alcançar a confiança dos participantes, criar laços de amizade e cumplicidade que irão contribuir para uma otimização das sessões. Muitas vezes os utentes referiam que estavam nas sessões também pela simpatia e pela boa disposição que lhes transmitia.
- Quando trabalhamos numa Estrutura Residencial para Idosos, torna-se crucial compreender que aquele espaço é a casa daquelas pessoas. Assim, esta é uma experiência completamente diferente da que se vive num espaço escolar ou num local especificamente destinado ao ensino. Ao entrar no espaço daquelas pessoas, é necessário assumir uma posição de total respeito pelo espaço de cada um, tendo especial cuidado para que estes não sintam a sua privacidade invadida. Assim, devemos criar as condições para a adesão à atividade e ao mesmo tempo respeitar a decisão de não participar, caso seja essa a sua vontade.
- A gestão de conflitos revela-se um aspeto essencial quando lidamos com pessoas, mas no caso dos idosos este é um ponto basilar. De facto, podemos ser surpreendidos em qualquer momento por qualquer pessoa e sem nenhuma razão aparente. Nessas alturas, é importante estar preparado, saber reconhecer os sinais de conflito, identificar os intervenientes e agir de forma rápida e discreta.
A minha experiência neste projeto revelou que, apesar de o foco inicial dos conflitos ser quase sempre o mesmo, os efeitos provocados foram suficientes para destabilizar as sessões e todos os participantes.

Na minha opinião, este projeto foi muito bem recebido tanto pelo CSC como por todos os utentes. Segundo a Diretora Técnica da Casa Sénior, Andreia Santos, “este tipo de atividades são fundamentais para o bem-estar físico e emocional dos idosos. A boa disposição era um marco constante” (Anexo 3) referindo ainda que este projeto potenciou a autoestima e autoconfiança dos utentes e reforçou as relações interpessoais.

Ao terminar este projeto, considero que há onze meses atrás quando iniciei a minha pesquisa, não tinha consciência do desafio a que me estava a propor. Música na Comunidade e idosos eram duas áreas que nunca havia explorado, não tendo a verdadeira noção da dimensão de um trabalho deste género. Com a evolução do projeto, a ideia de Veblen sobre a multiplicidade de

funções do músico na comunidade (ver pag.4) foi a que mais sentido fez para mim. Em cada sessão, eram-me exigidas várias funções para as quais não estava preparada e que fui aprendendo em cada nova experiência. Hoje, compreendo melhor a dificuldade em lidar com um grupo etário tão frágil, mas simultaneamente tão exigente.

Este projeto fez-me redescobrir o verdadeiro sentido da música, o sentido genuíno por trás de todas as teorias, burocracias e escalas de avaliação a que um professor está associado. Atrevo-me até a dizer que esta experiência salvou a minha relação com o ensino da música. Sempre sonhei ser professora, mas sentia que o ensino da música tal como o conhecia era demasiado castrador da liberdade criativa, tanto para o professor como para os alunos que fazem parte do sistema. Neste momento, na maioria das escolas existem *curricula* “tamanho único” a que todos devem obedecer, não existindo espaço para individualidade do professor e do aluno. Apesar de sermos incentivados a quebrar com os paradigmas existentes, através de algumas UC's do Mestrado em Ensino de Música da UA, a realidade nas escolas é bem diferente e nem sempre isso é fácil ou possível.

Rompendo com esta realidade, o projeto *Música100Idade* permitiu-me quebrar as práticas e conteúdos formatados a que vinha sendo submetida e explorar novos caminhos em que a liberdade e a simplicidade são os pilares essenciais. Hoje sou, com certeza, uma professora mais completa, mais realizada e sobretudo mais feliz por ter concretizado este projeto e por sentir que através dele, a segunda-feira era um dia diferente para os utentes do CSC. Através deste projeto voltei a apaixonar-me pela música, compreendi que é possível criar, errar, aprender com os erros e recriar e percebi a importância da capacidade de adaptação em todos os desafios com que nos deparamos diariamente.

Bibliografia

Bamford, A., e Clift, S. (2007). Making Singing for Health Happen: Reflections on a 'Singing for the Brain' Training Course. Canterbury: Sidney De Haan Research Centre for Arts and Health.

Barroso, V. L e Tapadinhas, A. R. (2006). *Orfãos Geriatras: Sentimentos de solidão e depressividade face ao envelhecimento – Estudo comparativo entre idosos institucionalizados e não institucionalizados*. Psicologia.pt - O Portal dos Psicólogos. Acedido em: 23 de maio de 2015 em: <http://www.psicologia.com.pt/artigos/textos/TL0091.pdf>.

Black, B. S., Rabins, P. V, German, P., McGuire, M. e Roca, R. (1997). Need and unmet need for mental health care among elderly public housing residents. *The Gerontologist*, 37, 717–728.

Clift, S. M. e Hancox, G. (2001). The perceived benefits of singing: findings from preliminary surveys of a university college choral society. *The Journal of the Royal Society for the Promotion of Health*, 121(4), 248–256.

Clift, S., Skingley, A., Coulton, S. e Rodriguez, J. (2012). *A Controlled Evaluation of the Health Benefits of a Participative Community Singing Programme for Older People (Silver Song Clubs)*. Canterbury: Sidney De Haan Research Centre for Arts and Health.

Ermida, J. G. (1999). Processo de Envelhecimento. In *O Idoso: Problemas e Realidades* (pp. 43–50). Coimbra: FORMASAU - Formação e Saúde Lda.

Hespanha, M. J. F. (1993). Para além do Estado: a saúde e a velhice na sociedade-providência. In B. Sousa Santos. (org.), *Portugal: um retrato singular* (pp. 313–335). Porto: Afrontamento.

Higgins, L. (2012). *Community Music: In theory and in practice*. New York: Oxford University Press.

Hortelão, A. P. S. (2003). *Envelhecimento e qualidade de vida: Estudo comparativo de idosos residentes na comunidade e idosos institucionalizados na região de Lisboa*. Dissertação de Mestrado, Universidade Aberta, Lisboa, Portugal.

- Hye-cheon, K., Bursac, Z., DiLillo, V., White, D. B., e West, D. S. (2009). Stress, race, and body weight. *Health Psychology: Official Journal of the Division of Health Psychology, American Psychological Association*, 28, 131–135.
- Levitin, D. J. (2007). *Uma paixão humana: o seu cérebro e a música*. Lisboa: Bizâncio.
- Montalvão, P., & Ferreira, A. I. (2011). Voz e Envelhecimento. In J. Saraiva (Ed.), *Otorrinolaringologia e Envelhecimento* (pp. 137–156). Lisboa: Lidel.
- Organização Mundial de Saúde. (2001). *Relatório sobre a saúde no mundo – saúde mental: nova conceção, nova esperança*. Geneva: OMS
- Pimentel, L. (2001). *O Lugar do Idoso na Família: Contextos e Trajectórias*. Coimbra: Quarteto.
- Rabins, P. V, Black, B., German, P., Roca, R., McGuire, M., Brant, L., e Cook, J. (1996). The prevalence of psychiatric disorders in elderly residents of public housing. *The Journals of Gerontology. Series A, Biological Sciences and Medical Sciences*, 51, M319–M324.
- Sousa, L., Figueiredo, D., e Cerqueira, M. (2004). *Envelhecer em Família*. Porto: AMBAR - Ideias no papel S.A.
- Souza, R. F. (2009). O que é um estudo clínico randomizado? *Medicina*, 42(1), 3–8.
- WHOQOL Group. (1994). Development of the WHOQOL: Rationale and current status. *International Journal of Mental Health*, 23(3), 24–56.
- Veblen, K. K. (2008). The many ways of community music. *International Journal of Community Music*, 1(1), 5–21.
- Vieira, E. B. (2003). *Instituições Geriátricas - Avanço ou Retrocesso?* Rio de Janeiro: Revinter.
- Zimmerman, G. I. (2000). *Velhice- Aspectos biopsicossociais*. Porto Alegre: Artmed Ed.

Anexos

Anexo 1 – Contacto com *Young@Heart* (Bob Cilman)

De: Joana Teixeira

Para: Bob Cilman

Dear Sir,

I'm doing my master dissertation project at the University of Aveiro. I'm researching about the benefits of singing among the elderly and I'm following your project on-line since a few years, which has been an inspiration to me. In my project I've been working with people ranging between seventy two and ninety two years old and the main goals of this project was the promotion of the elderly's well-being, as well as their pleasure and involvement with music.

I talk about Young@Heart in my thesis, but unfortunately I can't find much information about it. I was wondering if you could reply me back with the answers for some of my questions:

- How often does the group rehearse and what is the duration of each rehearsal?*
- What do you feel are the influences on the well-being of the elders involved?*
- Participants in the project have some influence on the choice of repertoire you work on?*

I look forward to hearing from you.

Best regards,

Joana Teixeira

De: Bob Cilman

Para: Joana Teixeira

Hi Joana,

Congratulations on your project. Here's a page online that tells our story and on the bottom there is an FAQ with answers to commonly asked questions.

<http://www.youngatheartchorus.com/about.php>

Let me answer the three you have posted here.

- How often does the group rehearse and what is the duration of each rehearsal?

We typically rehearse twice a week for two hours at each rehearsal. One rehearsal is with just our piano player and the other is with the full band (5 to 6 players).

- What do you feel are the influences on the well-being of the elders involved?

I'm sure there are many positive health related benefits to singing in a chorus in your later years.. It helps especially with memory issues. We have seen, for instance, people who are in advanced stages of dementia or alzheimer's who can still sing their songs perfectly. It's hard to be on tour with them, but we have done it. It's important to note that we have never viewed this as a social service project. It has always been an art project where the goal is to make good art. The health benefits are secondary and I'm sure there are many, but I think the most important benefit is that members understand there is an artistic mission and that takes precedent over all. I think that's healthy.

- Participants in the project have some influence on the choice of repertoire you work on?

Some. For instance, our last stage show "End of the Road" has an opening section where the chorus members are in a bar singing songs they grew up with in almost Karaoke style. All those songs were chosen by chorus members. More recently we have been working in the prisons creating singing groups there. We go in with a couple of chorus members (we rotate them) and make music together. The inmates choose all of their own music (with some rare exceptions). Some of this music is making it's way back to the full Y@H chorus to develop as our own music. It has allowed us to be much more current. We tend to get stuck in my past which is 1960 - 1980's rock and roll. This has moved us in an interesting new direction. I can send you more about that project if you are interested.

I hope this helps.

I love Portugal. My honeymoon was there over 25 years ago. We've always wanted to perform there, but haven't been able to make it happen. We came close a few times. I believe the movie about the group has played on TV there. I know I will be visiting sometime soon. We have a woman of Portuguese heritage in the group who has sung a few Fado's for us.

Good luck with your dissertation, we are honored to be a part of it.

All best,

Bob Cilman

Anexo 2 – Contacto com *A Voz do Rock* (Ana Bento)

De: Joana Teixeira

Para: Gira Sol Azul

Bom dia,

O meu nome é Joana Teixeira e estou a terminar o Mestrado em Ensino de Música na Universidade de Aveiro, com um projeto sobre música com idosos.

Assisti à vossa performance no programa "Agora Nós" na RTP1 e fiquei com vontade de referir o vosso projeto na minha dissertação de mestrado. No entanto, esta será entregue na próxima semana, o que torna o tempo muito curto.

Se fosse possível, gostaria de saber um pouco mais do vosso projeto:

- *Qual a regularidade dos ensaios e a duração de cada ensaio? Onde decorrem os ensaios?*
- *De que forma surgiu "A voz do Rock" ?*
- *Consideram que a música tem benefícios para os idosos com quem trabalham?
Se sim, quais?*
- *Os participantes no projeto têm alguma influência na escolha do repertório?*

Seria importante ainda referir o responsável/responsáveis pelo projeto e um breve resumo/curriculum deste projeto.

Desde já grata pela atenção dispensada. Aguardo resposta.

Melhores cumprimentos,

Joana Teixeira

De: Ana Bento (Gira Sol Azul)

Para: Joana Teixeira

olá joana

peço desculpa mas também estou com o tempo limitadíssimo por isso vou responder de forma bastante informal e espero ser útil.

o grupo a voz do rock ensaia à 4a feira de manhã na sede da gira sol azul sob a orientação de ana bento e ricardo augusto.

pontualmente fazemos ensaios com os restantes músicos que asseguram o suporte instrumental nos concertos ao vivo (bruno pinto na guitarra, alberto rodrigues no piano e joaquim rodrigues na bateria).

este projecto surgiu no âmbito do festival "viseu a" promovido pelo teatro viriato em 2014. foram-me pedidas propostas de projectos a desenvolver com a comunidade no âmbito do festival e repesquei a ideia/mote que um amigo meu me tinha dado há já vários anos atrás ao mostrar-me um vídeo do grupo americano young@heart. o projecto a voz do rock é inspirado no modelo americano young@heart que existe há já 30 anos.

sim achamos que a música tem benefícios para os participantes porque eles gostam do que estão a fazer. acima de tudo acho que independentemente de ser música ou outra coisa qualquer, a grande questão é tirar prazer das coisas e sermos felizes com elas. neste caso é com a música.

este prazer não foi imediato. foi uma construção. foi uma aprendizagem. foi aceitar um desafio, conhecer algo novo (e estranho) e superar as competências que os participantes julgavam ter (ou pensavam não ter :)

julgo que os benefícios para os participantes vêm desta questão do serem capazes de interpretar este repertório e terem aprendido a gostar dele mas também do lado social e humano do projecto -da convivência semanal e dos laços que se foram estabelecendo entre todos os envolvidos.

a dona alcinda diz que o médico de família comentou que desde que ela entrou para o grupo a saúde dela melhorou substancialmente e está proibida pelo médico de sair do grupo.

a média de idades dos participantes é acima dos 80 anos. temos dois na casa dos 60 e mais um ou dois nos 70 anos. os restantes (num total de 33 participantes) têm mais de 80 anos. uma senhora tem 90 e outra 95. é muito bonita a idade desta gente.

na realidade os participantes não têm grande influência na escolha do repertório unicamente porque eles não conhecem nenhum repertório no âmbito que escolhemos (rock/pop português dos anos 80 e 90)... no entanto já aconteceu propormos determinada canção, experimentarmos e ela acabar por ficar para trás. nalgumas que não "entram à primeira" insistimos até serem confortáveis e acabam por vingar mas outras desistimos por acharmos que já insistimos/tentámos o suficiente e não está a valer a pena...

cumprimentos, bom trabalho

ana bento

Anexo 3 – Reflexões dos participantes

Dra. Andreia Santos – Diretora Técnica Estrutura Residencial para Idosos

O projeto Música e Idade desenvolvido pela Joana, foi desenvolvido um projeto 100% 100% porque foi exclusivo a todos os níveis. Desde logo a Joana incentivou todos a participar independentemente das suas limitações físicas ou mentais. A rotina da Casa Sênior mudou. Todos se esqueceram, desde residentes a colaboradores, sabiam que a segunda-feira era o dia do "Goro" e assim chamávamos. Aí havia momentos os residentes estavam sempre presentes, incentivando sempre outros a participar. Na minha opinião este tipo de atividades são fundamentais para o bem-estar físico e emocional dos idosos. A boa disposição era um moreco constante. Em suma, o projeto desenvolvido na Casa Sênior pela Joana foi potenciador de auto-estima e auto-confiança. As relações interpessoais melhoraram, assim como os ganhos que tivemos ao nível cognitivo. Muito obrigada pela oportunidade dada aos residentes da Casa Sênior de participar neste projeto.

Andreia Santos

O projeto Música100Idade desenvolvido pela Joana, foi sem dúvida um projeto 100%. 100% porque foi excecional a todos os níveis.

Desde logo a Joana incentivou todos a participar independentemente das suas limitações físicas ou mentais.

A rotina da Casa Sénior mudou. Todos sem exceção, desde residentes a colaboradoras, sabiam que a segunda-feira era o dia do “coro” como assim chamávamos. À hora marcada os residentes estavam sempre presentes, incentivando sempre outros a participar.

Na minha opinião, este tipo de atividades são fundamentais para o bem-estar físico e emocional dos idosos. A boa disposição era um marco constante.

Em suma, o projeto desenvolvido na Casa Sénior pela Joana foi potenciador de auto-estima e auto-confiança.

As relações interpessoais melhoraram, assim como os ganhos que tivemos ao nível cognitivo.

Muito obrigada pela oportunidade dada aos residentes da Casa Sénior de participar neste projeto.

Dra. Ricarda Ribeiro – Assistente Social

A música é algo que faz parte da infância dos nossos residentes. As sessões que realizou proporcionaram um reviver da juventude/mocidade e contribuiu para o fortalecimento das relações interpessoais. A música revelou ser um ótimo estímulo para a memória e a concentração e sobretudo promoveu momentos de alegria e de felicidade. Em jeito de conclusão termino dizendo que o coro fez-lhes bem à alma e à mente.

Ricarda Ribeiro

A música é algo que faz parte da infância dos nossos residentes. As sessões que realizou proporcionaram um reviver da juventude/mocidade e contribuiu para o fortalecimento das relações interpessoais. A música revelou se um ótimo estímulo para a memória e a concentração e sobretudo promoveu momentos de alegria e felicidade. Em jeito de conclusão termino dizendo que o coro fez-lhes bem à alma e à mente.

Sílvia Barbosa – Animadora Sociocultural

Testemunho Animadora Sílvia

A Dra. Joana, conseguiu motivar alguns dos residentes para as aulas de música, recordo-me que um dos residentes não se mostrou muito interessado inicialmente, no entanto, com o decorrer das sessões foi mostrando satisfação por estar a participar. Considero que este tipo de iniciativa é importante para proporcionarem diferentes momentos no dia-a-dia dos residentes.

A música é estimulante e de alguma forma ajuda a retratar a perda de capacidade. Deixo aqui o meu agradecimento à Dra. Joana.

Animadora Sílvia Barbosa

A Dra. Joana, conseguiu motivar alguns dos residentes para as aulas de música, recordo-me que um dos residentes não se mostrou muito interessado inicialmente, no entanto, com o decorrer das sessões foi mostrando satisfação por estar a participar. Considero que este tipo de iniciativa é importante para proporcionarem diferentes momentos no dia-a-dia dos residentes.

A música é estimulante e de alguma forma ajuda a retratar a perda de capacidade. Deixo aqui o meu agradecimento à Dra. Joana.

Senhor Salgueiro – Utente

Testemunho do Senhor Salgueiro

Gostei da maneira como ela ensina e acho que é uma pessoa competente as músicas foram bem escolhidas e fáceis de decorar.

A forma como nos colocou a cantar as músicas foi adequada, toca muito bem o piano tem jeito para professora passamos bons momentos com ela fez nos rir é divertida espero que tenha um bom futuro profissional.

Reflexão recolhida por uma animadora sociocultural

Gostei da maneira como ela ensina e acho que é uma pessoa competente as músicas foram bem escolhidas e fáceis de decorar.

A forma como nos colocou a cantar as músicas foi adequada, toca muito bem piano tem jeito para professora passamos bons momentos com ela fez-nos rir é divertida espero que tenha um bom futuro profissional.

Dona Armanda – Utente

Testemunho D. Armanda

Como sou amante da música, gostei da forma como ela nos ensinou as músicas, são do meu tempo de mocidade e fez-me bem recordá-las.
Sabe o que faz, é muito simpática, gostei da forma como ela nos abordou e espero que tenha um futuro promissor.

Reflexão recolhida por uma animadora sociocultural

Como sou amante de música, gostei da forma como ela nos ensinou as músicas, são do meu tempo de mocidade e fez-me bem recordá-las.

Sabe o que faz, é muito simpática, gostei da forma como ela nos abordou e espero que tenha um futuro promissor.

Anexo 4 – Proposta realizada ao CSC



Mestrado em Ensino de Música
Joana Teixeira

Projeto **Música100idade**

O meu nome é Joana Raquel da Rocha Teixeira e sou aluna do Mestrado em Ensino de Música da Universidade de Aveiro.

Neste momento estou a preparar o meu Projeto Educativo “Música100idade”. A ideia inicial deste projeto surgiu em Abril de 2013 através de um pequeno *workshop* musical num lar de idosos em Ílhavo. Com a população cada vez mais envelhecida, o aumento da esperança média de vida e o decréscimo da natalidade no nosso país, penso que este projeto se enquadra na realidade social em que vivemos. Assim sendo, com este projeto pretendo criar um coro num Lar de idosos com o objetivo de promover o seu bem-estar, combater o isolamento e a depressão dos mesmos, desenvolver a autoconfiança, estimular a memória, a capacidade auditiva e da fala e promover o gosto e o envolvimento com a música.

Este projeto decorrerá semanalmente ao longo de 12 semanas e culminará com um concerto final onde participarão todos os idosos envolvidos. Este estudo será baseado em entrevistas aos idosos e aos cuidadores que os acompanham diariamente, gravações vídeo dos encontros semanais e um diário destes mesmos encontros.

Melhores cumprimentos,

Joana Teixeira

Anexo 5 – Autorização para captação de som e imagem



universidade de aveiro
theoria poesis praxis

O meu nome é Joana Raquel da Rocha Teixeira e sou aluna do Mestrado em Ensino de Música da Universidade de Aveiro.

Neste momento estou a preparar o meu Projeto Educativo “Música100idade”. A ideia inicial deste projeto surgiu em Abril de 2013 através de um pequeno *workshop* musical num lar de idosos em Ílhavo. Com a população cada vez mais envelhecida, o aumento da esperança média de vida e o decréscimo da natalidade no nosso país, penso que este projeto se enquadra na realidade social em que vivemos. Assim sendo, com este projeto pretendo criar um coro no Centro Social de Calendário com o objetivo de promover o seu bem-estar, combater o isolamento e a depressão dos mesmos, desenvolver a autoconfiança, estimular a memória, a capacidade auditiva e da fala e promover o gosto e o envolvimento com a música.

Este projeto terá sessões semanais e culminará com um concerto final onde participarão todos os idosos envolvidos. O estudo basear-se-á em entrevistas aos idosos e aos cuidadores que os acompanham diariamente, gravações vídeo dos encontros semanais e um diário destes mesmos encontros.

Neste sentido, venho pedir a sua autorização para captação de som e imagem das sessões semanais e atividades realizadas no âmbito deste projeto.



Eu, _____,

☐ autorizo

☐ não autorizo

a captação de som e imagem nas sessões semanais e nas atividades realizadas no âmbito deste projeto.

(No caso do utente dependente a autorização deverá ser preenchida pelo seu responsável.)

Assinatura,

Janeiro de 2015

Anexo 6 – Texto das canções

Menina estás à janela - Vitorino

Menina estás à janela
com o teu cabelo à lua
não me vou daqui embora
sem levar uma prenda tua.

Sem levar uma prenda tua
sem levar uma prenda dela
com o teu cabelo à lua
menina estás à janela.

Os olhos requerem olhos
e os corações, corações
e os meus requerem os teus
em todas as ocasiões.

Menina estás à janela
com o teu cabelo à lua
não me vou daqui embora
sem levar uma prenda tua

Sem levar uma prenda tua
sem levar uma prenda dela
com o teu cabelo à lua
menina estás à janela

Cinderela – Carlos Paião

Eles são duas crianças a viver esperanças, a saber sorrir.

Ela tem cabelos louros, ele tem tesouros para repartir.

Numa outra brincadeira passam mesmo à beira, sempre sem falar.

Uns olhares envergonhados e são namorados sem ninguém pensar.

Foram juntos outro dia, como por magia, no autocarro, em pé.

Ele lá lhe disse, a medo: "O meu nome é Pedro e o teu qual é?"

Ela corou um pouquinho e respondeu baixinho: "Sou a Cinderela".

Quando a noite o envolveu ele adormeceu e sonhou com ela...

Então,

Bate, bate coração!

Louco, louco de ilusão!

A idade assim não tem valor.

Crescer,

Vai dar tempo p'ra aprender,

Vai dar jeito p'ra viver

O teu primeiro amor.

Cinderela das histórias, a avivar memórias, a deixar mistério.

Já o fez andar na lua, no meio da rua e a chover a sério.

Ela, quando lá o viu, encharcado e frio, quase o abraçou.

Com a cara assim molhada, ninguém deu por nada, ele até chorou...

Então,

Bate, bate coração!

Louco, louco de ilusão!

A idade assim não tem valor.

Crescer,
Vai dar tempo p'ra aprender,
Vai dar jeito p'ra viver
O teu primeiro amor.

E agora, nos recreios, dão os seus passeios, fazem muitos planos.
E dividem a merenda, tal como uma prenda que se dá nos anos.
E, num desses bons momentos, houve sentimentos a falar por si.
Ele pegou na mão dela: "Sabes Cinderela, eu gosto de ti..."

Então,
Bate, bate coração!
Louco, louco de ilusão!
A idade assim não tem valor.
Crescer,
Vai dar tempo p'ra aprender,
Vai dar jeito p'ra viver
O teu primeiro amor.

Cinderela

Então,
Bate, bate coração!
Louco, louco de ilusão!
A idade assim não tem valor.
Crescer,
Vai dar tempo p'ra aprender,
Vai dar jeito p'ra viver
O teu primeiro amor.

Paixão (segundo Nicolau da Viola) – Rui Veloso

Tu eras aquela que eu mais queria
para me dar algum conforto e companhia
era só contigo que eu sonhava andar
para todo o lado e até quem sabe? Talvez casar

Aí o que eu passei só por te amar
a saliva que eu gastei para te mudar
mas esse teu mundo era mais forte do que eu
e nem com a força da música ele se moveu

(Refrão)

Mesmo sabendo que não gostavas
empenhei o meu anel de rubi
para te levar ao concerto
que havia no Rivoli

Era só a ti que eu mais queria
ao meu lado no concerto nesse dia
juntos no escuro de mão dada a ouvir
aquela música maluca sempre a subir

Mas tu não ficaste nem meia-hora
não fizeste um esforço para gostar e foste embora
contigo aprendi uma grande lição
não se ama alguém que não ouve a mesma canção

(Refrão)

Foi nesse dia que percebi
nada mais por nós havia a fazer
a minha paixão por ti era um lume
que não tinha mais lenha por onde arder

Anda comigo ver os aviões – Azeitonas

Anda comigo ver os aviões levantar voo

A rasgar as nuvens

Rasgar o céu

Anda comigo ao porto de leixões ver os navios

A levantar ferro

A rasgar o mar

Um dia eu ganho a lotaria

Ou faço uma magia

Mas que eu morra aqui

Mulher tu sabes o quanto eu te amo,

O quanto eu gosto de ti

E que eu morra aqui

Se um dia eu não te levo à América

Nem que eu leve a América até ti

Anda comigo ver os automóveis à avenida

A rasgar nas curvas

A queimar pneus

Um dia vamos ver os foguetões levantar voo

A rasgar as nuvens

Rasgar o céu...

Um dia eu ganho o totobola

Ou pego na pistola

Mas que eu morra aqui

Mulher tu sabes o quanto eu te amo

O quanto eu gosto de ti

E que eu morra aqui

Se um dia eu não te levo à lua

Nem que eu roube a lua,

Só para ti

Um dia eu vou jogar à bola

Ou vendo esta viola

Nem que eu morra aqui

Mulher tu sabes o quanto eu te amo,

O quanto eu gosto de ti.

E que eu morra aqui

Se um dia eu não te levo à América

Nem que eu leve a América até ti.

Estou além – António Variações

Não consigo dominar
Este estado de ansiedade
A pressa de chegar
P'ra não chegar tarde
Não sei de que é que eu fujo
Será desta solidão
Mas porque é que eu recuso
Quem quer dar-me a mão

Vou continuar a procurar a quem eu me quero dar
Porque até aqui eu só

Quero quem
Quem eu nunca vi
Porque eu só quero quem
Quem não conheci
Porque eu só quero quem
Quem eu nunca vi
Porque eu só quero quem
Quem não conheci
Porque eu só quero quem
Quem eu nunca vi

Esta insatisfação
Não consigo compreender
Sempre esta sensação

Que estou a perder
Tenho pressa de sair
Quero sentir ao chegar
Vontade de partir
Pra outro lugar
Pra outro lugar.

Canção de Engate – António Variações

Tu estás livre e eu estou livre
E há uma noite para passar
Porque não vamos unidos
Porque não vamos ficar
Na aventura dos sentidos

Tu estás só e eu mais só estou
Tu que tens o meu olhar
Tens a minha mão aberta
À espera de se fechar
Nessa tua mão deserta

Vem que amor
Não é o tempo
Nem é o tempo
Que o faz
Vem que amor
É o momento
Em que eu me dou
Em que te dás

Tu que buscas companhia
E eu que busco quem quiser
Ser o fim desta energia
Ser um corpo de prazer
Ser o fim de mais um dia

Tu continuas à espera
Do melhor que já não vem
E a esperança foi encontrada
Antes de ti por alguém
E eu sou melhor que nada

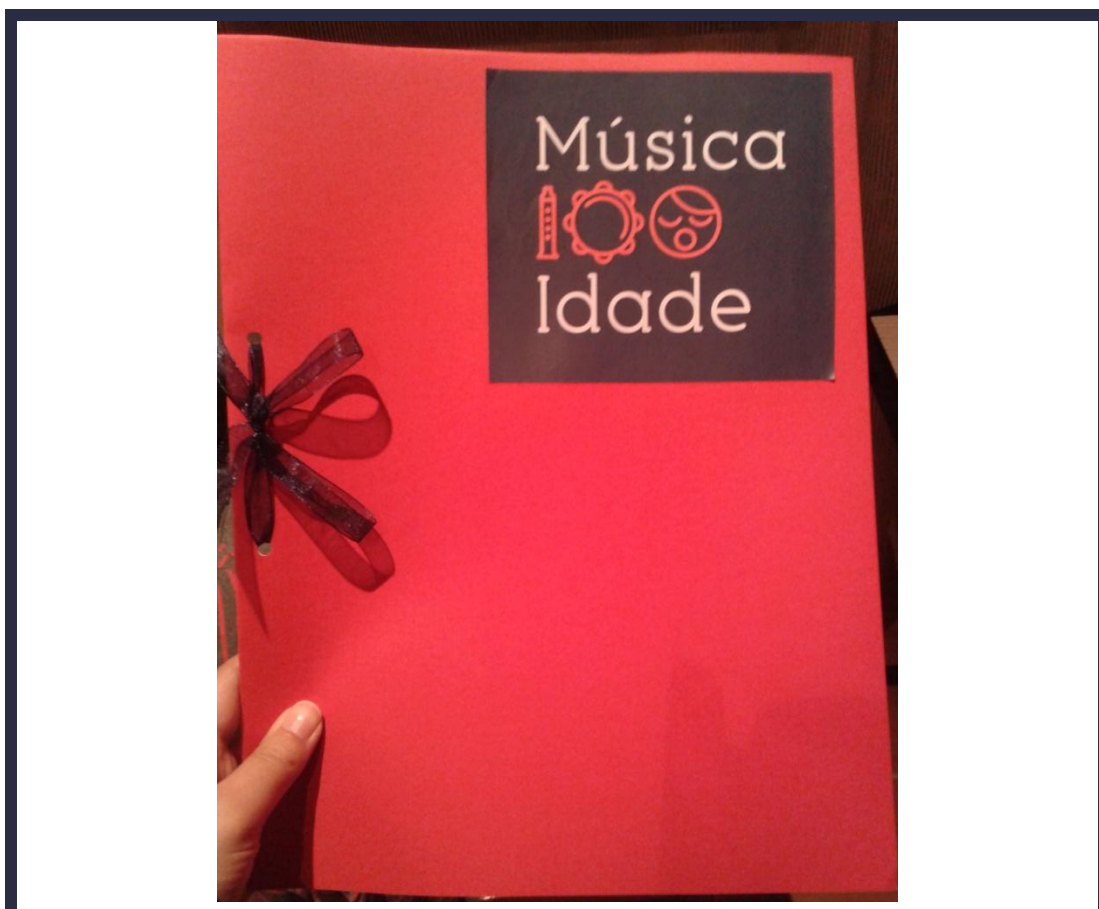
Vem que amor
Não é o tempo
Nem é o tempo
Que o faz
Vem que amor
É o momento
Em que eu me dou
Em que te dás (2 vezes)

Anexo 7 – Fotografias

Festa de Natal

19 de dezembro de 2014





Sessões

16 de dezembro de 2014



2 de março de 2015





9 de março de 2015



Sessão com colaboração dos alunos de MCE

20 de abril de 2015



